

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

Estrategias de afrontamiento en estudiantes del 6to grado de primaria de la
Institución Educativa Emblemática José María Eguren del Distrito de Barranco
– Lima 2017

Para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Autor: Bachiller Marly Fiorella Ortiz Villarruel

Lima – Perú

2018

DEDICATORIA

Dedico esta investigación al amor de vida, mi madre Ana Villarruel por su amor, consejos y luchas constantes para verme crecer, al mejor padre Ernesto Ortiz por sus enseñanzas, confianza y buen humor, a mis hermanas Noris y Milagros, mis mejores ejemplos de mujer, madre y profesional, a mis mayores motivos de superación, mis sobrinos y abuelos.

AGRADECIMIENTO

Doy gracias a Dios y a la Virgen del Carmen por permitirme llegar a este momento, a mis padres por su dedicación constante para mi crecimiento profesional y fundamental en este propósito, a mis hermanas por su apoyo moral y conocimientos, a mis abuelos y demás familiares por su aliento y palabras de apoyo. A la Universidad y a todos los docentes que me brindaron su sabiduría en esta etapa de formación y finalmente a la Institución Educativa Emblemática José María Eguren por permitirme llevar a cabo este proyecto de investigación.

PRESENTACION

Señores miembros del Jurado:

En cumplimiento de las normas del reglamento de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, conforme la Directiva N° 003-FPs y TS.-2017, expongo ante ustedes mi investigación titulada “Estrategias de afrontamiento en estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Emblemática José María Eguren del Distrito de Barranco - Lima 2017”. Bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA para obtener el título profesional de Licenciada.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea correctamente evaluado y aprobado.

Atentamente

,

Ortiz Villarruel, Marly Fiorella.

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Índice	v
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
Introducción	xiii
CAPÍTULO I: Planteamiento del problema	14
1.1. Descripción de la realidad problemática	14
1.2. Formulación del problema	18
Problema principal	18
Problemas secundarios	18
1.3. Objetivos de la investigación	19
Objetivo general	19
Objetivos específicos	19
1.4. Justificación e importancia de la investigación	20
CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual	22
2.1. Antecedentes	22
Antecedentes internacionales	22
Antecedentes nacionales	25
2.2. Bases teóricas	29
Afrontamiento	29
Tipos de afrontamiento	29
Teorías de afrontamiento	30
El estrés como estímulo	32
La teoría de Walter Cannon	32
La teoría de H. Holmes	35
El estrés como proceso	35
Clasificación de Estrategias de Afrontamiento	35

	Afrontamiento en la adolescencia	39
	Población de estudio	41
	Fases de la adolescencia	41
2.3.	Definiciones conceptuales	43
CAPÍTULO III: Metodología		45
3.1.	Tipo, diseño utilizado y nivel de investigación	45
3.2.	Población y muestra	46
3.3.	Identificación de la variable y su operacionalización	47
3.4.	Técnicas e instrumentos de evaluación y diagnóstico	50
CAPITULO IV: Procesamiento, presentación y análisis de los resultados		52
4.1.	Procesamiento de los resultados	52
4.2.	Presentación de los resultados	52
4.3.	Análisis y discusión de los resultados	57
4.4.	Conclusiones	69
4.5.	Recomendaciones	60
CAPITULO V: Intervención		61
5.1.	Descripción de la realidad problemática	61
5.2.	Objetivos	62
5.2.1.	General	62
5.2.2.	Específicos	62
5.3.	Alcance	62
5.4.	Justificación	62
5.5.	Metodología	62
5.6.	Recursos	64
5.6.1.	Humanos	64
5.6.2.	Materiales	64
5.6.3.	Financieros	64
5.7.	Cronograma	65
5.8.	Bibliografía	66
5.9.	Tabla por sesiones	67

Referencias bibliográficas	77
Anexos	
Anexo 1. Matriz de Consistencia	81
Anexo 2. Carta de presentación acepta	85
Anexo 3. Instrumento Escala de Estrategias de Afrontamiento (ACS)	86
Anexo 4. Consentimiento informado	89
Anexo 5. Imagen Sesión 3	90
Anexo 6. Fotos estudiantes	92

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de secciones de la muestra	46
Tabla 2. Operacionalización de la variable Estrategias de Afrontamiento	48
Tabla 3. Baremo	51
Tabla 4. Media, mínimo y máximo del total	52
Tabla 5. Distribución de frecuencia y porcentaje, índice global	53
Tabla 6. Distribución de frecuencia y porcentaje, dimensión 1	54
Tabla 7. Distribución de frecuencia y porcentaje, dimensión 2	55
Tabla 8. Distribución de frecuencia y porcentaje, dimensión 3	56

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Resultados de la distribución de estrategias de afrontamiento	53
Figura 2. Resultados de la dimensión, resolver el problema	54
Figura 3. Resultados de la dimensión, referencia a los otros	55
Figura 4. Resultados de la dimensión, afrontamiento no productivo	56

RESUMEN

La presente investigación es de tipo aplicada, se utilizó el diseño no experimental de corte transversal y nivel descriptivo; el objetivo general es determinar las Estrategias de Afrontamiento en estudiantes del 6to grado de primaria en la Institución Educativa Emblemática José María Eguren del Distrito de Barranco, Lima 2018. La muestra estuvo compuesta por 69 estudiantes, 29 mujeres y 40 hombres entre las edades de 12 y 13 años. El instrumento que se utilizó fue la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS) previamente adaptada a la población peruana (Canessa, 2000) con la validez y confiabilidad correspondiente. Durante el periodo de investigación se evidencia que el 63,77% presentan nivel Alto, el 5,80% muestra nivel Medio y el 30,43% de alumnos poseen nivel bajo en estrategias de afrontamiento. Estos resultados sustentan la elaboración del programa de intervención que estuvo desarrollada por 6 sesiones para el cambio de los criterios en el afrontamiento de problemas.

Palabras claves: Estrategias, afrontamiento, estudiantes, adolescentes, solución de problemas.

ABSTRACT

The present investigation is of applied type, the non-experimental cross-sectional and descriptive level design was used; The general objective is to determine the Coping Strategies in 6th grade students of the José María Eguren Emblematic Educational Institution of the District of Barranco, Lima 2018. The sample consisted of 69 students, 29 women and 40 men between the ages of 12 and 13 years. The instrument used was the Coping Scale for Adolescents (ACS) previously adapted to the Peruvian population (Canessa, 2000) with the corresponding validity and reliability. During the research period it is evident that 63.77% have a high level, 5.80% have a medium level and 30.43% have low level of coping strategies. These results support the elaboration of the intervention program that was developed by 6 sessions for the change of the criteria in the confrontation of problems

Key words: Strategies, coping, students, adolescents, problem solving.

INTRODUCCIÓN

Las estrategias de afrontamiento hacen alusión a los esfuerzos cognitivos y conductuales aplicados para manejar las demandas internas o externas del individuo, parecen ser el resultado del aprendizaje o experiencia previa.

El presente trabajo de investigación procura determinar las estrategias de afrontamiento en estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Emblemática José María Eguren del Distrito de Barranco, Lima 2018, entender y comprender esta problemática que puede afectar la resolución de conflictos en relación del estudiante con el proceso educativo y que por lo general se complementan con las experiencias del contexto familiar y social.

Para efectos del trabajo, lo hemos propuesto por capítulos los cuales se plantearán a continuación.

Encontramos en el capítulo I, el Planteamiento del problema, que está constituido por su descripción, formulación del problema principal y problemas secundarios que servirá para ser contestados luego. Además, cuenta con el objetivo general y objetivos específicos, como también la justificación e importancia de la investigación.

Con respecto al capítulo II, presentamos el Marco Teórico siendo base del estudio en el que se distingue los antecedentes que son investigaciones internacionales como nacionales. Así mismo encontramos las Bases Teóricas sustentado el estudio, presentándose las teorías que amparan la investigación y el instrumento utilizado, así como las definiciones conceptuales primordiales.

El capítulo siguiente, capítulo III, sostiene la Metodología, explicando el tipo y diseño de la investigación, características de la población y la muestra, identificación de la variable y su operacionalización, así como el instrumento, técnicas de evaluación y diagnóstico.

Continuando con el capítulo IV, se observa el procesamiento, presentación, análisis y discusión de resultados obtenidos a partir del uso de las técnicas e

instrumentos mencionados en el capítulo anterior, implantando las conclusiones y recomendaciones.

Finalizando el capítulo V, se muestra un programa de intervención que comprende descripción de la realidad problemática, objetivo general como específicos, alcance, justificación, metodología, recursos a utilizar y cronograma de actividades.

CAPITULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

La adolescencia es la etapa del desarrollo que se caracteriza por una gran variedad de cambios biológicos y sociales. Dada la magnitud de tales cambios y la todavía escasa experiencia de los adolescentes, muchos eventos pueden adquirir un carácter estresante y tener diversos efectos psicológicos. Sin embargo, la acumulación de eventos estresantes y la dificultad para afrontarlos adecuadamente no solo se manifestarían en problemas emocionales o conductuales, sino también puede afectar la salud física, dentro del rango de problemas menores de salud más comunes en esta etapa del desarrollo humano (Lévano, 2003)

Para la (Organización Mundial de la Salud, 2016), la adolescencia es el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años". Asimismo, informa que muchos de estos se ven sometidos a presiones en especial de grupo, para consumir alcohol, tabaco u otras drogas y para empezar a tener relaciones sexuales, y ello a edades cada vez más tempranas y que actualmente van en aumento.

El mundo globalizado, en el que viene apuntando hacia la calidad total, la educación escolar surge ante los adolescentes como un medio fundamental para encaminarse a sus metas de realización personal, sin embargo para muchos de ellos no es así. Es por ello que en el mundo las instituciones públicas y privadas cuentan con un gran porcentaje de jóvenes que buscan culminar cada año académico. De esta manera, Frydenberg e Lewis citado por (Mosquera & Alvaro, 2013) hacen una diferencia entre afrontamiento general y específico, es decir el modo con el que el adolescente se enfrenta a cualquier situación (general) y una problemática particular (específico). Dada esta clasificación, se subdividen los tres estilos de afrontamiento en 18 estrategias diferentes:

Estilos de afrontamiento focalizado en las emociones: buscar apoyo social, buscar pertenencia, invertir en amigos íntimos, acción social, buscar apoyo espiritual, ayuda profesional; Estilo focalizado en la solución del problema: concentrarse en resolver el problema, esforzarse para tener éxito, fijarse en lo positivo, buscar diversiones relajantes, distracción física y Estilo focalizado en la evitación: preocuparse, hacerse ilusiones, falta de afrontamiento, reducción de la tensión, ignorar el problema, autoinculparse, reservarlo para sí.

Por otra parte (Gonzales, Montoya, Casullo, & Bernabeu, 2002), refieren que los diversos modelos, procedimientos e instrumentos de evaluación (autoinformes, entrevistas, observación) se ha encontrado importantes discrepancias en cuanto a los estilos de afrontamiento y su relación con variables como la edad o el género. Frydenberg (1997) propone una explicación alternativa, ya que muchos adolescentes vivencian la transición de la educación en ocasiones caótica de primaria hacia la secundaria, donde se despierta en ellos optimismo, entusiasmo y deseo de trabajar para lograr buenos resultados; pero con el paso del tiempo, muchos ven frustradas sus expectativas y se van haciendo más pesimistas y limitados con respecto a la capacidad y recursos que posee. De esta forma, se produce en ellos un incremento en el uso de estrategias de afrontamiento centradas principalmente en la evitación y en la reducción de la tensión.

El fondo de las naciones unidas para la infancia UNICEF (2010) estima que en nuestro país existen más de 3, 600,000 adolescentes entre los 12 y 18 años, lo que representa casi el 13% de la población, de ellos el 49,3% son mujeres. En cuanto al género, los datos encontrados varían de unos estudios a otros, aunque presentan cierto grado de coincidencia. Las diferencias en la forma de afrontar los problemas entre varones y mujeres podrían ser sintetizadas con el título de un artículo de Frydenberg y Lewis (1993): “los chicos hacen deporte y las chicas se orientan hacia otros”. Los datos presentan una realidad un poco más compleja, pero en esencia coincidente con esa afirmación. Las mujeres parecen preocuparse más que los varones (perciben un mayor número

de eventos como estresantes y amenazantes, especialmente los procedentes del ámbito interpersonal y familiar), utilizan por término medio más estrategias de afrontamiento y tienen predilección por el apoyo social y el hacerse ilusiones. Por el contrario, los varones ignoran más los problemas, utilizan más la distracción física y la búsqueda de diversiones relajantes cuando las circunstancias son inevitables, los intentan solucionar por ellos mismos, sin buscar tanto el apoyo de otros. Este tipo de afrontamiento directo se realiza en muchas ocasiones de forma agresiva (Boekearts, 1996).

Han sido relativamente frecuentes en los últimos años los trabajos que relacionan los estilos de afrontamiento con el ajuste adolescente. Compas (2001) afirma que se localizaron 63 estudios desde 1988 en los que se relacionaba distintos estilos de afrontamiento de los adolescentes como son: estilos de aproximación - evitación o estilos orientados al problema - a las emociones, con distintas medidas de ajuste psicológico. La mayoría de los trabajos realizados utilizaba la distinción entre estilos de aproximación y evitación. Es por ello que los estilos de evitación se relacionan positivamente con los problemas de internalización y negativamente con la competencia académica y social, mientras que las relaciones con problemas de externalización fueron inconsistentes. Por lo que se refiere a los estilos de aproximación, lo más habitual fue encontrar relaciones negativas, tanto con los problemas de internalización como con los de externalización, obteniéndose relaciones positivas con la competencia académica y social (Wadsworth y Compas, 2002).

El campo educativo, cada vez es mayor la atención a la evaluación de las estrategias de afrontamiento, debido al reconocimiento de la importancia que adquiere el fomentar diversas estrategias a los jóvenes, sobre todo si se contemplan las presiones y el estrés creciente al que están sometidos en ambientes de estudio y trabajo cada vez más competitivos (Gomez, Luengo, Romero, Villar, & Sobral, 2006) . Así mismo, el uso de estas estrategias no es ajena en el ámbito escolar ya que se relaciona con cuestiones tales como la obtención, el análisis y la

organización de la información; la comunicación de ideas e informaciones; la planificación, el trabajo en equipo y la resolución de problemas o cómo buscar el consejo de los demás p hablar de los propios problemas con otros.

Por otro lado, en Perú, son cada vez más los casos en donde se registran adolescentes con problemas cognitivos y emocionales afectando de esta manera sus relaciones intrapersonales como sociales. Así lo informan los diarios, El Comercio (2011) y Perú 21 (2013), donde se vienen reportando casos, desde, varones con problemas de anorexia, adolescentes internados en centros juveniles por agresiones físicas a sus compañeros durante el recreo, adolescentes que roban dinero a sus padres de familia para fugarse con sus enamorados o enamoradas, aumento de la frecuencia del consumo de alcohol y marihuana, abandono de hogares y deserción del colegio, víctimas de bullying, hasta suicidios. Así mismo, las preocupaciones de un grupo de adolescentes y sus estrategias de afrontamiento se han comparado en función a variables sociodemográficas que incluyó en una pregunta abierta sobre su principal preocupación.

Martínez (2001, citado por García, 2005) se encontró que las variables sociodemográficas marcan diferencias importantes entre los diferentes grupos. Es así como el período escolar constituye una etapa de desarrollo en los estudiantes, donde se caracteriza por la disminución del pensamiento egocéntrico y se denota el desarrollo del pensamiento abstracto y razonamiento lógico, estas modificaciones que se vinculan directamente a la adaptación y transición efectiva. En este sentido, el afrontamiento es un constructo clave para comprender como los adolescentes reaccionan ante los acontecimientos vitales estresantes y se adaptan a sus experiencias.

Es así como el presente estudio tiene como objetivo describir y analizar las estrategias de afrontamiento que presentan los estudiantes del sexto grado de primaria de la Institución Educativa Emblemática José María Eguren del Distrito de Barranco.

1.2 Formulación del problema

Problema principal

¿Cuál es el nivel de afrontamiento en los estudiantes de 6to grado de primaria de la Institución Educativa Emblemática “José María Eguren” del Distrito de Barranco – Lima 2017?

Problemas secundarios

¿Cuál es el nivel de resolver el problema en los estudiantes de 6to grado de primaria de la Institución Educativa Emblemática “José María Eguren” del Distrito de Barranco – Lima 2017?

¿Cuál es el nivel de referencia a los otros en los estudiantes de 6to grado de primaria de la Institución Educativa Emblemática “José María Eguren” del Distrito de Barranco – Lima 2017?

¿Cuál es el nivel de afrontamiento no productivo en los estudiantes de 6to grado de primaria de la Institución Educativa Emblemática “José María Eguren” del Distrito de Barranco – Lima 2017?

1.3. Objetivos de investigación

Objetivo general

Determinar el nivel de afrontamiento en los estudiantes de 6to grado de primaria de la Institución Educativa Emblemática “José María Eguren” del Distrito de Barranco – Lima 2017.

Objetivos específicos

Determinar el nivel de resolver el problema en los estudiantes de 6to grado de primaria de la Institución Educativa Emblemática “José María Eguren” del Distrito de Barranco – Lima 2017.

Determinar el nivel de referencia a los otros en los estudiantes de 6to grado de primaria de la Institución Educativa Emblemática “José María Eguren” del Distrito de Barranco – Lima 2017.

Determinar el nivel de afrontamiento no productivo en los estudiantes de 6to grado de primaria de la Institución Educativa Emblemática “José María Eguren” del Distrito de Barranco – Lima 2017.

1.4. Justificación e importancia de investigación

El interés por conocer cómo los alumnos afrontan sus problemas y el manejo de diferentes preocupaciones va en aumento, comenzando así a ser investigado para conocer las diferentes problemáticas que presentan los adolescentes beneficiando directamente a los estudiantes de la Institución Educativa Emblemática José María Eguren del distrito de Barranco.

Al identificar el problema nos va a proporcionar datos valiosos que podrán ser mejor comprendidos e intervenidos.

En dicha entidad pública no existen estudios donde se haya evaluado las variables de este estudio, cuyo propósito es determinar en gran parte el proceso de aprendizaje y desarrollo de los estudiantes de la institución, así también como su calidad de vida.

Asimismo, se podrá identificar las estrategias de afrontamiento que funcionan como factores protectores en los jóvenes contribuyendo a incrementar el grado de satisfacción con la vida y disminuyendo el desarrollo de problemas psíquicos.

Los resultados serán entregados al colegio antes nombrado, el cual asumirá un compromiso con la problemática y la coordinación constante con los padres de familia y algunos factores claves como el Ministerio de Educación, así mismo, aportaremos con recomendaciones para que se puede enfrentar la problemática por la mejora en el desarrollo y proceso de aprendizaje de los alumnos de la institución.

En el aspecto teórico se espera contribuir con más investigaciones en el campo de la psicología educativa, ya que en la actualidad hay investigaciones con más intervención clínica. Por lo otro lado es muy importante que se aborde una investigación sobre estrategias de afrontamiento y se profundice en la comprensión de esta variable. A nivel nacional se realizan investigaciones similares, pero

llegan a ser insuficientes para tener una comprensión total sobre el tema.

En el aspecto práctico esta investigación copera en identificar adecuadamente cuales son las estrategias de afrontamiento en estudiantes donde se realizará el estudio acerca de la importancia del abordaje de la problemática a través de su desarrollo en las aulas. También nos servirá para compartir los resultados, al analizarlos nos permitirá dar pie a otras investigaciones y plantear formas de intervención en función a los resultados obtenidos.

En el aspecto metodológico el instrumento de la aplicación servirá como modelo en otras investigaciones de similar contenido y sobre todo entender de mejor forma el adecuado abordaje del tema.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1. Antecedentes

Internacionales

(Hernandez & Londono, 2013), realizaron una investigación titulada **“Imagen corporal, IMC, afrontamiento, depresión y riesgo de TCA en jóvenes universitarios”** en la ciudad de Colombia, El presente estudio descriptivo correlacional pretendió determinar la relación entre estilo de afrontamiento, historia psiquiátrica familiar, salud percibida, IMC, género, percepción de la figura y depresión y el riesgo de padecer un trastorno de conducta alimentaria. Participaron 417 estudiantes universitarios que se seleccionaron de manera no aleatorizada estratificada con grupos de conveniencia. Utilizaron como instrumento la Ficha de Registro de Información General, la Escala Abreviada de las actitudes alimentarias EAT -26-M, el Cuestionario de Formas de Afrontamiento, el Inventario de Depresión de Beck, la Prueba de Optimismo Disposicional y el Registro de Percepción de la Figura. Se concluyó que la interacción de las variables antecedentes psicológicos familiares, género, deseo de disminución del peso, satisfacción con la imagen corporal, estilo de afrontamiento evitativo y depresión en conjunto predicen el riesgo de padecer un TCA, se discuten los hallazgos y se evidencian las limitaciones del presente estudio.

(Popp, 2008), en su trabajo de investigación titulado **“Estudio preliminar sobre el síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en enfermeras de unidad de terapia intensiva (UTI)”** en la ciudad de Buenos Aires – Argentina. El objetivo fue medir el nivel de síndrome de burnout en enfermeras de UTI y comparar sus modos de afrontamiento ya que presentan diferentes niveles (bajo, moderado y alto) de síndrome de burnout. La muestra fue de 53 enfermeras mujeres, de entre 24 y 54 años de diferentes instituciones hospitalarias, sanatorios y clínicas de la Provincia de Entre Ríos. Como instrumentos

de medida se aplicaron el Inventario Burnout de Maslach (Maslach & Jackson, 1997) y el Inventario de Modos de Afrontamiento (Lazarus & Folkman, 1986), utilizando para su evaluación la taxonomía propuesta por Moos y Billings (1982). Se encontraron efectos principales significativos con respecto a las dimensiones despersonalización (F de Hotelling (18, 44) = 3,145; p = .001) y baja realización personal (F de Hotelling (18, 44) = 2,137; p = .021). Concluyendo así que las enfermeras que presentaron niveles inferiores de burnout utilizaron estrategias de afrontamiento, tales como: el análisis lógico de la situación problemática.

Por su parte (Alcoser, 2012), en su estudio titulado **“Estrategias de Afrontamiento en adolescentes de 12 a 15 años con embarazos no planificados, usuarias del Centro de Atención Integral del Adolescente del Área 17 del Cantón Durán”** en la ciudad de Guayaquil – Colombia. La muestra fue de 10 adolescentes usuarias del Centro de Atención Integral del Adolescente del Cantón Durán. Para la realización del objetivo propuesto se escogió el método cuantitativo mediante la aplicación del instrumento (Escala de afrontamiento para adolescentes. De acuerdo con los resultados, las conclusiones se apoyan en hallazgos de investigaciones previas sobre la asociación positiva que existe entre un estilo de afrontamiento inadecuado y un mayor deterioro en la salud, así como aporta nuevas evidencias sobre la importancia del uso de estrategias de afrontamiento adecuadas para el logro de un bienestar integral.

(Chico, 2002), con su investigación titulada **“Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento”** en la ciudad de Tarragona – España, el objetivo fue investigar la relación entre el optimismo disposicional y las diferentes estrategias de afrontamiento. Aunque el optimismo disposicional, valorado por el Test revisado de Orientación Vital (LOT-R). La muestra del presente trabajo estuvo compuesta por 415 sujetos, todos ellos alumnos de las facultades de psicología y de relaciones laborales de la Universidad Rovira i Virgili de Tarragona, la edad media de los alumnos fue de 23 – 25. Los

instrumentos utilizados son: Estrategias de afrontamiento, las diferentes estrategias de afrontamiento se midieron mediante el cuestionario COPE (Carver y alt. 1989), en la versión española realizada por Crespo y Cruzado (1997), el Test de Orientación Vital revisado (LOT-R; Scheier, Carver y Bridges, 1994) para medir el optimismo disposicional o predisposición generalizada hacia las expectativas de resultados positivos, en la versión española de Otero-López, Luengo, Romero, Triñanes, Gómez y Castro (1998). De acuerdo con los resultados el autor concluye que los análisis revelaron que el optimismo disposicional era un predictor significativo respecto a las estrategias de afrontamiento aún después de controlar los efectos del neuroticismo y de la afectividad negativa. De esta forma, el Test de Orientación Vital parece poseer una adecuada validez predictiva.

(Gonzales R. , Montoya, Casulo, & Bernabéu, 2002), realizaron una investigación titulada **“Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes”** en la ciudad de Valencia – España. El objetivo fue estudiar la relación entre el afrontamiento y el bienestar psicológico, así como la incidencia de la edad y el género sobre estas variables. La muestra estuvo formada por 417 adolescentes con edades correspondidas entre 15 y 18 años. Utilizaron como instrumentos las estrategias de afrontamiento se evaluaron con el ACS (Frydenberg y Lewis, 1996) y el bienestar psicológico con el BIEPS (Casullo y Castro, 200). Los resultados señalan una escasa relación de la edad con el afrontamiento y el bienestar psicológico. En cuanto al género, las mujeres poseen mayor repertorio de estrategias de afrontamiento y menos habilidad para afrontar los problemas que los varones. Como conclusión, las investigaciones consultadas muestran que el adolescente utiliza una jerarquía de estrategias para enfrentarse a los problemas específicos (Frydenberg y Lewis, 1994) y que con la edad aumenta su repertorio (Williams y McGillicudy, 2000).

(Figuerola, Contini, Lacunza, Levin, & Estévez, 2005), con su investigación titulada **“Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán”** en la ciudad de Argentina. Tuvo como objetivo identificar y analizar las estrategias de afrontamiento que utilizan los adolescentes. La metodología es usada con el estudio cuantitativo de tipo descriptivo, la población de estudio está basada en 150 adolescentes escolarizados entre las edades de 13 a 18 años residentes de San Miguel de Tucumán (Argentina) con nivel socioeconómico bajo. Los instrumentos utilizados fueron la escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) y la Escala de Bienestar Psicológico para adolescentes adaptación Casullo (BIEPS-J). En la conclusión se hallaron diferencias significativas en el empleo de estrategias de afrontamiento en adolescentes con alto y bajo nivel de bienestar psicológico, así como también entre estrategias de afrontamiento y sexo.

Nacionales

(Echevarría, 2012), realizó una investigación titulada **“Estrategias de afrontamiento al estrés en relación con la inteligencia emocional en niños de 7 a 12 años víctimas de desastre”** En la ciudad de Lima – Perú. Tuvo como objetivo estudiar la relación entre las estrategias de afrontamiento al estrés y la inteligencia emocional. La muestra estuvo conformada por 227 niños víctimas de desastre, de ambos sexos, cuyas edades fluctúan entre 7 y 12 años. Se utilizó el diseño correlacional; en tanto para la recolección de datos, se aplicó la Escala de Estrategias de Afrontamiento al Estrés en Niños, la que fue creada por el investigador, así mismo, se empleó el Inventario de Inteligencia Emocional BarOn ICE:NA, que fue adaptado y estandarizado a una muestra limeña por Ugarriza y Pajarez (2003). Ante los resultados la conclusión del análisis de correlación Rho de Spearman indicaron que existe una relación estadísticamente significativa entre las estrategias de afrontamiento al estrés centradas en el problema y el cociente emocional total, siendo la misma de .36 ($p < .01$); igualmente, se encontró una relación significativa

y moderada entre las estrategias de afrontamiento centradas en la emoción y el cociente emocional total, con una correlación de .41 ($p < .01$).

(Cassaretto, 2011) desarrolló un estudio titulado **“Relaciones entre la personalidad y el afrontamiento en estudiantes preuniversitarios”** en la ciudad de Lima – Perú, este estudio tuvo como objetivo analizar las relaciones entre los rasgos de la personalidad y los estilos y las estrategias de afrontamiento al estrés en estudiantes preuniversitarios de Lima. Esta investigación es de tipo correlacional y con un diseño ex post facto, contó con la participación de 342 estudiantes, quienes se encontraban en el semestre de verano preparándose para postular a una universidad privada de Lima, sus edades oscilaban entre los 16 a 20 años (con una media de 17.36 y desviación estándar 0.93) y estuvo conformado por 161 mujeres (47.08%) y 181 hombres (52.92%). Los resultados arrojaron asociaciones importantes y significativas entre los estilos de afrontamiento y los rasgos de personalidad. Así, neuroticismo se asoció de forma positiva con los otros estilos (llamado maladaptativo) de afrontamiento; extraversión se relacionó con el estilo centrado en la emoción; finalmente, conciencia correlacionó con el estilo centrado en el problema de forma positiva y de forma negativa con el estilo maladaptativo. Finalmente, existen otras asociaciones entre los rasgos de la personalidad y las estrategias de afrontamiento.

(Cassaretto, 2009), realizó una investigación titulada **“Relación entre las cinco dimensiones de la personalidad y el afrontamiento en estudiantes pre universitarios de Lima Metropolitana”**. El presente estudio tuvo como objetivo general analizar las posibles relaciones entre la personalidad y el afrontamiento en estudiantes preuniversitarios. Esta investigación es de tipo correlacional, transversal y con un diseño ex post facto, fue aplicada a 342 estudiantes, quienes se encontraban en el semestre de verano preparándose para postular a una universidad privada de Lima, sus edades oscilaban entre los 16 a 20 años y estuvo conformado por 161 mujeres (47.08%) y 181 hombres

(52.92%). Se utilizaron los siguientes instrumentos: Ficha Sociodemográfica, El inventario de Personalidad NEO Revisado: NEO PI-R (Costa y McCrae, 1992) y, El Inventario de Estimación del Afrontamiento: COPE (Carver, Scheier y Weintraub, 1989). Entre los resultados finales se concluye que las asociaciones halladas entre la personalidad y los estilos de afrontamiento fueron: positiva entre el neuroticismo y los otros estilos de afrontamiento, entre extraversión y el estilo centrado en la emoción, entre conciencia y el estilo centrado en el problema y una relación negativa entre conciencia y el uso de los otros estilos.

(Mikkelsen, 2009), con su investigación titulada **“Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima”** en la ciudad de Lima – Perú, tuvo como objetivo principal establecer la relación entre Satisfacción con la vida y las estrategias de afrontamiento. La muestra estuvo conformada por 362 adolescentes universitarios de Lima entre 16 y 22 años. Se empleó la escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y la escala de Afrontamiento para adolescentes (ACS). Se hallaron correlaciones significativas entre Satisfacción con la vida y los Estilos y Estrategias de afrontamiento. En relación con la Satisfacción con la vida, los estudiantes reportaron un nivel promedio de satisfacción, el área familiar y amical fueron las de mayor satisfacción. En cuanto al afrontamiento, hubo un mayor empleo del estilo Resolver el problema y Referencia a los otros y se encontraron diferencias significativas según el género de los participantes.

(Martinez, Reyes, Gracias, & Gonzales, 2006), con su investigación **“Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estrés”** en la ciudad de Jaén – Perú, el objetivo del estudio es analizar en una muestra de estudiantes universitarios la asociación entre el optimismo/pesimismo disposicional y diferentes categorías de síntomas somáticos autoinformados, y evaluar la posible mediación de las estrategias de afrontamiento del estrés en esta vinculación. La muestra estuvo formada por 200 estudiantes del primer

curso de la licenciatura de Psicología de la Universidad de Jaén (166 mujeres y 34 varones). Los instrumentos utilizados en el estudio fueron el Test de orientación vital – Revisado (LOT-R) de Scheier, Carver y Bridges (1994) en su versión española (Otero, Luen-go, Romero, Gómez-Fraguela y Castro, 1998) formado por 10 ítems con formato de respuesta tipo Likert (tres positivos, tres negativos y cuatro de relleno), que miden teóricamente el optimismo/pesimismo disposicional como constructo unidimensional, Inventario de estrategias de afrontamiento (CSI) de Tobin, Holroyd y Reynolds (1984) en su versión española (Otero et al, 1998). obtuvieron como resultados indican que el pesimismo está relacionado con el informe de síntomas físicos, mientras que el optimismo está asociado negativamente con las quejas somáticas y esta vinculación puede ser explicada principalmente por la utilización diferencial de la estrategia de afrontamiento denominada autocrítica.

(Cassaretto, Chau, Oblitas, & Valdez, 2003), con su investigación titulada **“Estrés y afrontamiento en estudiantes de Psicología”** en la ciudad de Lima – Perú, tuvo el objetivo de analizar la relación entre estrés, problemas más frecuentes y estilos de afrontamiento en 123 estudiantes universitarios de la especialidad de psicología de una universidad particular en Lima. Los instrumentos utilizados fueron la Ficha Demográfica (Cassaretto, Oblitas & Valdez, 2000), Cuestionario de la Respuesta de Estrés (Valdez, 1999), Inventario sobre Estilos y Estrategias de Afrontamiento (Carver, Scheier & Weintraub, 1989) y Cuestionario de Problemas (Seiffge-Krenke, 1995). Se consideraron las variables edad, sexo, trabajo, respuestas de estrés, problemas y estilos de afrontamiento. Concluyendo que a mayor edad mayores niveles de estrés, y que estos eran más elevados al evaluarse los problemas relacionados con el futuro y el sí mismo; por otro lado, los estilos centrados en el problema y la emoción son los más utilizados en el afrontamiento y los que se relacionan con niveles de estrés más bajos.

2.2. Bases teóricas

Afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986) afirman que el afrontamiento son los esfuerzos conductuales que la persona genera para responder al hecho estresante. Es decir, que la estrategia de afrontamiento aplicada será la respuesta al evento. Desde esta definición teórica sostiene que la aparición del estrés y otras reacciones emocionales están mediatizadas por el proceso de valoración cognitiva que el individuo realiza. Desde esta perspectiva la persona realiza una valoración primaria del evento, posteriormente lo define como amenaza o desafío, finalizando con la valoración de los recursos que dispone para evitar o reducir las consecuencias negativas de la situación. Esta es el sustento teórico más explicado acerca del afrontamiento y dentro de esta definición los autores manifiestan que el afrontamiento puede ser una causa cambiante que tiene como finalidad adaptarse y dar respuesta a la situación que se experimenta (Gómez, 2015).

Frydenberg y Lewis (1997) definen al afrontamiento como “las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectivas”. por otro lado, Casullo (1998, citado por Galarza, 2013) señala que el afrontamiento, a diferencia de las defensas posee un carácter intencional y deliberado; que parte del análisis de la situación y busca hacer frente a las demandas percibidas.

Tipos de afrontamiento

Lazarus y Folkman (1986) plantearon dos tipos de afrontamiento: enfocado en el problemal y la emoción:

1. Focalizarse en el problema: se presenta cuando el individuo busca modificar la relación existente, ya sea alejándolo o disminuyendo el impacto de la amenaza.
2. Focalizarse en la emoción: está dirigido a disminuir o eliminar las reacciones emocionales por alguna fuente estresante. Esta asume que la situación tiene una condición estresante e incontrolable y por

ello centra toda su atención en reducir el malestar emocional que se va a generar.

En los últimos años se ha ampliado esta posición sugiriéndose otros tipos:

3. Estrategias diseñadas para cambiar el significado del estresor: implican que van a controlar el valor de los eventos estresantes, reduciendo cognitivamente la evaluación de amenaza, pérdida o daño. Se plantean algunas estrategias:
 - Realizar comparaciones positivas, puede plantear que muchos otros experimentan esas situaciones de estrés.
 - Ignorar selectivamente, tratar de olvidar el problema pues existen otras razones más importantes en la vida.
 - Disminuir la importancia del evento (no magnificarlo) Hacer esfuerzos por crear significados positivos a un estresor (reaprecio cognitivo).

Teorías de Afrontamiento

El término afrontamiento se define como toda estrategia que el individuo utiliza para reducir el impacto negativo que producen los estresores sobre su salud mental, e incluso puede mediar entre las situaciones estresantes y la salud; esto implica los recursos personales del individuo para manejar adecuadamente el evento estresante y la habilidad para usarlos ante las demandas del ambiente (Esguerra, Espinosa y Gómez, 2007).

Folkman, Lazarus, Schetter, DeLongis y Gruen (1986) describen el afrontamiento como todo esfuerzo, sea cognitivo o conductual, que se ejecuta para controlar las demandas externas e internas, las cuales son valoradas de tal manera que superan los recursos propios.

Lazarus (1966, citado por Samper, Tur, Mestre y Cortés, 2008) formuló su teoría sobre el afrontamiento iniciando un enriquecido campo de investigación que actualmente contemplan varias áreas de interés

entre las que destacan las estrategias de afrontamiento que utilizan diferentes grupos de población, así como su utilidad y eficacia para adaptarse a situaciones de estrés.

Lazarus y Folkman (1986, citado por Lazarus, 2000) definieron el afrontamiento como el esfuerzo cognitivo y conductual constantemente cambiante que se desarrolla para manejar las demandas específicas, externas y/o internas, y son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Más tarde, este planteamiento teórico evolucionó hacia la teoría de las emociones y se enfoca hacia posiciones constructivistas y cualitativas.

Las estrategias de afrontamiento son aquellas predisposiciones personales para hacer frente a diversas situaciones, así como su estabilidad temporal y situacional. Hay personas que usualmente cuentan sus problemas a los demás, como también hay otras que se las guardan para sí mismos. Una clasificación discrimina entre estilos de afrontamiento activo/pasivo-evitativo y adaptativo/desadaptativo (Carver, Scheier y Weintraub, 1989).

Se puede pensar que las reacciones emocionales como la ira y la depresión también forman parte del proceso de afrontamiento que ejecuta el organismo ante la situación demandante, aunque la naturaleza de estas estrategias no siempre es consciente, la investigación empírica se centra básicamente en aquellas que los individuos pueden reconocer conscientemente.

Selye (1973, citado por Fernández, 2009) menciona que el estrés fue categorizado de tres maneras:

1. Como un conjunto de estímulos.
2. Como una respuesta que posee dos componentes: psicológico y fisiológico.
3. Como un proceso que incorpora tanto los estresores como las respuestas a los mismos y añade la interacción entre la persona y el ambiente.

El estrés como estímulo

Estos modelos interpretan y entienden que el estrés en términos de características se asocia a los estímulos del ambiente, asumiendo que pueden perturbar o alterar el funcionamiento normal del organismo. El estrés se localiza en el entorno externo del individuo, a la persona le corresponde el efecto producido por el estrés.

La teoría de Walter Cannon

Es un modelo fisiológico del estrés. En sus estudios sobre el proceso fisiológico implicado en el mantenimiento del homeostasis corporal, el autor observó la respuesta de ataque - huida, respuestas automáticas que emiten los organismos en defensa de estímulos amenazantes externos o internos, el cual conlleva a una serie de sucesos que activan el sistema nervioso simpático y el sistema endocrino. Como consecuencia ocurre una elevación en los niveles de adrenalina y noradrenalina en la sangre, junto a un incremento de la tasa cardíaca, la presión sanguínea, el azúcar en sangre, la tasa respiratoria y el movimiento de la sangre desde la piel hacia los músculos.

La teoría de H. Holmes

Holmes (1967, citado por Quintana, Montgomery & Malaver, 2009) ha desarrollado un modelo conocido como enfoque psicosocial del estrés o enfoque de los acontecimientos vitales. Considerando al estrés como una variable independiente definida como carga o demanda que se produce sobre el organismo produciendo un malestar, es una fuerza externa o situaciones a las que son expuestos los individuos que, al sobrepasar ciertos límites de tolerancia por parte de éstos, le harían experimentar estrés. Los sucesos vitales son experiencias objetivas que alteran o amenazan las actividades cotidianas del individuo, causando un reajuste sustancial en su conducta. El procedimiento de construcción de los instrumentos de medida pretende ofrecer una estimación objetiva de los estresores - sucesos sobre el estado de salud del sujeto.

1. El estrés como respuesta - La teoría de Selye:

El Síndrome General de Adaptación (SGA) (Selye, 1982, citado por Casari, Anglada y Daher, 2014):

El SGA es la forma en que el organismo se moviliza por sí mismo cuando se enfrenta a un estímulo estresor, es cualquier demanda que evoca el patrón de respuesta de estrés, puede ser no solamente un estímulo físico, sino también psicológico, cognitivo o emocional. Se considera al estrés como un conjunto coordinado de reacciones fisiológicas ante cualquier forma de estímulo nocivo, reacción que se denomina SGA. Sea cual sea la causa, el individuo responde con el mismo patrón de reacciones, es decir, la respuesta es inespecífica a la situación, pero específica en sus manifestaciones. Para afrontar cualquier aumento de las demandas realizadas sobre él, el organismo responde de forma estereotipada, que implica una activación del eje hipotálamo-hipófiso-suprarrenal y del sistema nervioso autónomo.

Este proceso ocurre en tres fases:

1. Fase de alarma. El sujeto se enfrenta a la situación estresante. El organismo está en presencia de un estímulo, se halla en estado de alerta (aumenta la frecuencia y la intensidad cardíaca, aumenta la tensión arterial, se altera el ritmo y la frecuencia de la respiración) y se coloca en situación de huida o ataque para restablecer el equilibrio interno. Constituye el aviso claro de la presencia de agentes estresores a los que el organismo no se está adaptando. Esta fase tiene dos etapas: choque y contrachoque. En la etapa de choque las reacciones fisiológicas son las primeras que aparecen para advertir al afectado que ha de ponerse en guardia. Aparece taquicardia, pérdida del tono muscular y disminución de la temperatura y la presión sanguínea. La fase de contrachoque se caracteriza por la movilización de las defensas. Aparecen signos opuestos a los de la fase de choque e hiperactividad de la corteza suprarrenal.

- 2. Fase de resistencia.** Si el estímulo persiste, las reacciones surgidas en la fase anterior se mantienen, pero disminuye su intensidad y el individuo intenta restablecer el equilibrio, apartándose o adaptándose al estímulo estresante. En esta fase desaparecen la mayoría de los cambios fisiológicos y bioquímicos presentes durante la reacción de alarma, se observan signos de anabolismo. El resultado de una resistencia prolongada al estrés es la aparición de una serie de enfermedades como las úlceras pépticas, las colitis ulcerosas, el asma bronquial, etc. Además, la resistencia al estrés produce cambios en el sistema inmunológico que favorecen la aparición de infecciones. Cuando la capacidad de resistencia disminuye y se agota, el organismo entra en la siguiente fase.
- 3. Fase de agotamiento.** Intentará utilizar todos los medios de los que dispone para combatir los estímulos estresantes, pero si el organismo no es capaz de adaptarse y el estresor es suficientemente prolongado y severo llegará el agotamiento y reaparecen los síntomas característicos de la fase de alarma y la vida del organismo estará amenazada.

El estrés como proceso

Según Lazarus y Folkman (1986, citado por Galarza, 2013), el estrés puede ser comprendido en términos de las interpretaciones cognitivas que la persona hace sobre la capacidad de los eventos que le producen estrés. Si bien ciertas presiones y demandas ambientales producen estrés en un número considerable de personas, las diferencias individuales en cuanto a grado y clase de respuesta son siempre manifiestas. La relevancia de los factores psicológicos, especialmente cognitivos, que median entre los estímulos estresores y las respuestas de estrés.

El estrés fue concebido, como el resultado de que el individuo evalúe su entorno como amenazante de sus recursos, poniéndose en este caso en peligro su bienestar. La idea central de la perspectiva interaccional, transaccional, o también denominada aproximación

mediacional cognitiva (Sandín, 1995), se focaliza en el concepto de evaluación. Esta evaluación cognitiva es un proceso mental, mediante el cual el individuo valora constantemente la significación de lo que está ocurriendo y lo relaciona con su bienestar personal y con los recursos disponibles para responder o actuar ante la situación. No es el agente estresor lo que define el estrés, sino la percepción que realiza la persona ante la situación estresante

Clasificación de estrategias de afrontamiento.

Compas, Mallaren y Fondacaro (1988, citado por Galarza, 2013), lo divide en:

1. **Disfuncional.** En este tipo de afrontamiento no hay un adecuado manejo y expresión de sentimientos. Incluye también aquellas situaciones en que la acción es inhibida.
2. **Funcional.** En este tipo de afrontamiento se generan soluciones alternativas y se realizan acciones concretas para resolver el problema.

Billing y Moos (1986) clasifican al afrontamiento según el tipo de estrategia utilizada, de la siguiente manera:

1. **Estrategias activo-comportamentales.** Aluden a los intentos comportamentales para resolver el problema planteado.
2. **Estrategias activo-cognitivas.** Hacen referencia a los esfuerzos por manejar la percepción del nivel de estrés producido.
3. **Estrategias de evitación.** Son los intentos por evitar el problema, o reducir la tensión indirectamente a través de comportamientos como comer o fumar más.

Lazarus y Folkman (1984) propusieron ocho estrategias de afrontamiento:

A- ESTRATEGIAS CENTRADAS EN EL PROBLEMA

- Confrontación: constituyen los esfuerzos de un sujeto para alterar la situación. Indica también cierto grado de hostilidad y riesgo para él. Se da en la fase de afrontamiento.
- Planificación: apunta a solucionar el problema. Se da durante la evaluación de la situación (evaluación secundaria).

B- ESTRATEGIAS CENTRADAS EN LA EMOCIÓN

- Aceptación de la responsabilidad: indica el reconocimiento del papel que juega el propio sujeto en el origen y/o mantenimiento del problema. Distanciamiento: Implica los esfuerzos que realiza el joven por apartarse o alejarse del problema, evitando que éste le afecte al sujeto.
- Autocontrol: Se considera un modo de afrontamiento activo en tanto indica los intentos que el sujeto hace por regular y controlar sus propios sentimientos, acciones y respuestas emocionales.
- Reevaluación positiva: supone percibir los posibles aspectos positivos que tiene una situación estresante.
- Escape o evitación: A nivel conductual, implica estrategias como beber, fumar, consumir drogas, comer en exceso, medicarse o dormir demasiado. También puede ser evitación cognitiva, a través de pensamientos irreales improductivos. En general, apunta a desconocer el problema.
- Búsqueda de apoyo social: Supone los esfuerzos que el joven realiza para solucionar el problema acudiendo a la ayuda de terceros, con el fin de buscar consejo, asesoramiento, asistencia, información o comprensión y apoyo moral.

Érica Frydenberg (1997) agrupa en tres estilos básicos de afrontamiento:

A. DIRIGIDO A LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS: Modifican la situación problemática para hacerla menos estresante.

1. Buscar diversiones relajantes (Dr), describe actividades relajantes: oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, etc.
2. Esforzarse y tener éxito (Es), supone compromiso, ambición y dedicación para estar mejor.
3. Distracción física (Fi), elementos que se refieren a hacer deporte, mantenerse en forma, etc.
4. Fijarse en lo positivo (Po), busca el aspecto positivo de la situación y considerarse afortunado.
5. Concentrarse en resolver el problema (Rp), acciones dirigidas a analizar los diferentes puntos de vista de la situación.

B. AFRONTAMIENTO EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS: Apuntan a reducir la tensión, la activación fisiológica y a la reacción emocional.

1. Buscar apoyo espiritual (Ae), supone recurrir a la ayuda de un ser superior para solucionar los conflictos. Emplean la oración y la creencia en la ayuda de un líder espiritual.
2. Buscar ayuda profesional (Ap), consiste en buscar la opinión de profesionales, como maestros, terapeutas o a una persona competente.
3. Invertir en amigos íntimos (Ai), se refiere búsqueda de relaciones personales íntimas.
4. Buscar apoyo social (As), consiste en una estrategia de compartir. Los problemas con otros y buscar apoyo en su resolución.
5. Buscar pertenencia (Pe), implica preocupación e interés por sus relaciones con los demás y por lo que los otros piensan.

6. Acción social (So), supone dejar que otros conozcan el problema y tratar de conseguir ayuda a través de grupos.

C. AFRONTAMIENTO IMPRODUCTIVO: No enfrentan la situación problema, no se esfuerzan en buscar las posibles soluciones a la problemática planteada.

1. Autoinculparse (Cu), ciertos sujetos se ven como responsables de los problemas o preocupaciones que tienen.
2. Hacerse ilusiones (Hi), estrategia expresada por elementos basados en la esperanza y en la anticipación de una salida positiva.
3. Ignorar el problema (Ip), rechazar conscientemente la existencia del problema.
4. Falta de afrontamiento (Na), incapacidad personal para tratar el problema y desarrollo de síntomas psicossomáticos
5. Preocuparse (Pr), indica preocupación por el futuro y la felicidad futura.
6. Reservarlo para sí (Re), expresa que el sujeto huye de los demás y no desea que conozcan sus problemas.
7. Reducción de la Tensión (Rt), utilización de elementos que reflejan un intento de sentirse mejor y relajar la tensión (Fumar, beber, drogarse).

Por otra parte, la teoría del estrés y del afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984, citado por Gantiva, Luna, Dávila, y Salgado, 2009) define al proceso de estrés como el resultado de un desequilibrio entre las demandas y los recursos personales en la relación persona - ambiente. Un individuo experimentará estrés solamente si juzga una situación como personalmente significativa (relevante, novedosa, desafiante, negativa, aversiva) y que requiere una determinada acción o cadena de acciones para dar respuesta a la misma, y simultáneamente considera que sus recursos personales para dar dicha respuesta y solucionarla son inadecuados, insuficientes o ineficaces. Esta teoría establece tres procesos básicos en el manejo del estrés:

- La valoración primaria, que se refiere a la evaluación que la persona hace de la situación, sus características y sus demandas.
- La valoración secundaria, referida a la evaluación que la persona hace de sus capacidades personales para responder eficazmente a las demandas de la situación y resolver el problema.
- Afrontamiento en sí mismo, que es el conjunto de esfuerzos conductuales y cognitivos que la persona pone en marcha para manejar los eventos que son percibidos como estresantes.

Las estrategias de afrontamiento específicas que la persona elegirá y utilizará se basan en estos procesos de evaluación. El afrontamiento incluye tanto las acciones dirigidas a cambiar o resolver la situación, o afrontamiento centrado en el problema, como las acciones encaminadas a manejar las respuestas emocionales asociadas al estrés, o afrontamiento centrado en la emoción.

Afrontamiento en la Adolescencia

Las personas en las diferentes etapas de la vida, constantemente se enfrentan a distintas situaciones problemáticas, causándoles un malestar significativo que, en ocasiones, se torna difícil de superar; sin embargo, en la etapa de la adolescencia las dificultades parecieran que se incrementaran, siendo aún más complejo el manejo de dichas situaciones, que para otras etapas.

La adolescencia es definida por diversos autores, quienes coinciden que esta etapa es caracterizada por una serie de conflictos personales y sociales, en la cual el individuo que carezca de recursos apropiados para hacer frente a las situaciones que se le presentan, se verán inmersos en situaciones de riesgo (Ávila; Jiménez y González, 1996).

Frydenberg y Lewis (2000, citado por Villegas, 2012) sostienen que todos los adolescentes presentan preocupaciones que pueden afectarles de forma representativa sus vidas. Diversas investigaciones realizadas mencionan que el adolescente es más vulnerable por su etapa evolutiva y por las demandas de su entorno y presentar irregularidades en él y su medio, estas irregularidades producen estrés y ponen en marcha recursos para afrontarlos, si no se logra puede ocasionar conflictos como el consumo de drogas, la violencia, trastornos de alimentación, depresión, entre otros. Sin embargo, no se puede generalizar a todos los adolescentes. En esta fase los individuos desarrollan gran parte del repertorio de estrategias con las que enfrentará los diversos eventos de su vida adulta.

Según Patterson y McCubin (1987, citado por Domenech, 2005) postularon que los adolescentes pueden aprender comportamientos de afrontamiento por, al menos, cuatro medios distintos:

- a) A través de experiencias previas en el afrontamiento de situaciones similares.
- b) A través de la observación de la experiencia ajena, especialmente procedente de modelos familiares.
- c) A través de la observación e inferencia sobre su propia fisiología y vulnerabilidad.
- d) A través de la persuasión social, especialmente la de los padres, compañeros y demás personas para ellos.

Afrontamiento Adolescente: La Propuesta de Evaluación de Frydenberg

Según Frydenberg y Lewis (1996, citado por Cannesa, 2002) sostiene que todos los adolescentes tienen preocupaciones que afectan de forma significativa sus vidas, y durante esta etapa se producen muchos cambios que pueden valorarse como estresadores porque desequilibran la interacción habitual del sujeto con su medio.

Frydenberg (1996, citado por Mikkelsen, 2009), considera que en los últimos tiempos los problemas relacionados con el estrés en la adolescencia se han incrementado, debido a que los adolescentes atraviesan una etapa en la que tienen que convivir con los particulares cambios internos de este momento del desarrollo, con las expectativas de sus padres, con las presiones del grupo de pares, con las exigencias académicas y de la sociedad.

Frydenberg y Lewis (1993, citado por Canessa, 2002) proponen Adolescent Coping Scale (ACS). El cual consta de dos formas: una forma específica, que permite evaluar las respuestas a un problema particular citado por el sujeto o propuesto por el examinador; y una forma general, forma utilizada en esta investigación y se refiere como el sujeto afronta sus problemas en general. Ambas formas contienen los mismos ítems, pero si varían en las instrucciones de aplicación.

Población de estudio

La adolescencia es la etapa más compleja en la vida del ser humano, aquí el individuo experimenta una transformación tanto física como psicológica, donde asumen nuevas responsabilidades y sensaciones de independencia, desarrollando su identidad y habilidades. En esta fase, el adolescente pone en práctica valores aprendidos en su primera infancia, permitiéndoles convertirse en adultos plenos y responsables (UNICEF, 2012).

Fases de la adolescencia

Pre – adolescencia

La pre - adolescencia va desde de los 10 hasta los 12 años aproximadamente. En esta etapa coincide con la pubertad, el adolescente comienza con la identificación grupal, debida que en los demás surgen los mismos cambios.

Cambios físicos

Se caracteriza por aparecer los caracteres sexuales secundarios, así como un desarrollo de altura y peso apresurado, lo que causa una sensación de torpeza por la mala coordinación de movimientos.

Cambios psicológicos

En esta etapa de la adolescencia existe un considerable desarrollo del sistema nervioso, sobre todo en la capacidad de pensar de forma abstracta, en esta etapa hay mayor capacidad de reflexión sobre situaciones hipotéticas o sobre operaciones lógicas.

Adolescencia temprana

La adolescencia temprana ocurre entre los 13 y los 16 años, y en ella se presenta cambios súbitos del sistema hormonal en los jóvenes, al finalizar esta etapa el cuerpo es muy distinto al que se tenía durante la pre - adolescencia.

Cambios físicos

En esta fase la musculatura y su altura ha adquirido un 95% de desarrollo, los órganos sexuales comienzan a adquirir apariencia más adulta. Aquí aumenta el apetito y el sueño debido a la gran demanda de energía fisiológica, de igual manera en muchos casos empieza a manifestarse el acné y bellos corporales.

Cambios psicológicos

En esta etapa hay mayor dominio de la capacidad de pensamientos concretos y abstractos, juega un papel más importante en la participación social, buscando referentes fuera de la familia. En esta etapa comienza a reforzar su identidad, autoestima y auto concepto.

Adolescencia tardía

Esta etapa ocurre aproximadamente entre los 17 y los 20 años, el desarrollo físico y sexual ha finalizado y ya está capacitado para su reproducción.

Cambios físicos

El sistema hormonal y reproductor se encuentra desarrollado, y la constitución corporal pasa a ser totalmente adulta.

Cambios psicológicos

El pensamiento abstracto se presenta sin dificultad, a partir de esta etapa, el adolescente está consciente de la exigencia del mundo adulto, comienza las proyecciones personales y laborales.

2.3. Definiciones conceptuales

Para Lazarus (1966) el término afrontamiento hace referencia a todas las estrategias para tratar contra las amenazas.

Según Lipowski (1970) plantea que el afrontamiento integra todos los procesos cognitivos y actividades motoras que un sujeto emplea para preservar su organismo y mejorarse de la enfermedad.

Mechanic (1978), considera que el afrontamiento comprende la capacidad y todas las conductas instrumentales, técnicas y los conocimientos que la persona ha adquirido para la resolución de problemas.

Los investigadores Pearlin y Schooler (1978) argumentan que el afrontamiento es cualquier respuesta ante las tensiones externas que funcionen para evitar o controlar el estrés.

No obstante, el máximo desarrollo teórico y guía de trabajos posteriores sobre el afrontamiento fue desarrollado por Lazarus y Folkman (1984). Estos autores definieron al afrontamiento como aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente

cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo.

Según Orlandini (1999), las últimas investigaciones atribuyen un gran valor e importancia al afrontamiento sobre la calidad de vida y el bienestar psicológico.

Por su parte, Richaud de Minzi (2006) el afrontamiento es como un proceso que implica considerar la conducta y pensamiento del sujeto en un contexto concreto y en condiciones particulares, en un continuo cambio a medida que la interacción va desarrollándose. Esta dinámica no es resultado del azar, sino de las continuas estimaciones de las variables entre el individuo y el ambiente.

Para Díaz Martín (2010) el afrontamiento forma parte de la gama de recursos psicológicos de cualquier sujeto y es una de las variables personales declaradas como partícipes en los niveles de calidad de vida.

Arjona (2001, citado por Reyes, 2007) define al afrontamiento como el “comportamiento” amplio de las personas ante la diversidad de situaciones y experiencias a las que han de enfrentarse cotidianamente, independientemente de la importancia o significación que pudieran tener objetiva o subjetivamente.

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1. Tipo, diseño utilizado y nivel de investigación

La presente investigación se ha realizado según el tipo de investigación aplicada ya que existen conocimientos anticipados sobre el tema, siendo así su objetivo principal la búsqueda de solución a un problema específico que será evaluado haciéndose una comparación, interpretándose los resultados, estableciéndose precedentes de investigación y determinándose el origen del hecho y las implicaciones del problema. Y de enfoque cuantitativo debido a que las mediciones y resultados serán comprobados por el instrumento que cuantificarán las estrategias (Hernández *et al.*, 2014).

Comprende un diseño no experimental, porque estos se realizan sin la manipulación de la variable estudiada, su principal objetivo es la observación científica de una variable en un contexto determinado no siendo provocadas intencionalmente por el investigador (Fernández *et al.*, 2014).

Además, corresponde a un corte transversal. Según Liu y Tucker (como se citó en Hernández *et al.*, 2014). Recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único, su propósito es descubrir variables y analizar su incidencia o interrelación en un momento dado.

Se elaboró mediante el nivel descriptivo porque determina y recolecta datos sobre los diferentes aspectos o dimensiones del fenómeno que se está investigando. Según Sampieri (1998, pág. 60) los estudios descriptivos permiten detallar situaciones y eventos, es decir, como se manifiesta determinado fenómeno y busca especificar propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a un análisis.

Este proyecto de investigación se considera que es de carácter descriptivo en cuanto permite investigar los factores que refuerzan las estrategias de afrontamiento en los adolescentes.

3.2. Población y Muestra

Población

La Institución Educativa Emblemática José María Eguren, fue creada en Barranco el 13 de Julio de 1945 bajo Resolución Suprema 2601, su establecimiento se encuentra en la Avenida Manuel de la Fuente 506. Es de interés educacional público y cuenta con inicial, primaria y secundaria.

Para esta investigación la población de estudio estuvo constituida por 69 estudiantes de ambos sexos 40 varones y 29 mujeres que cursaban el 6to grado de educación primaria y cuya edad se encuentra en los 12 y 13 años.

Muestra

Se considera censal ya que para la investigación seleccioné el 100% de la población al considerar manejable el número de estudiantes adolescentes. Ramírez (1997) afirma “La muestra censal es aquella donde todas las unidades de investigación son consideradas como muestra”

Tabla 1. *Distribución de secciones de la muestra, en la Institución Educativa Emblemática José María Eguren, Lima 2017.*

Secciones	N° de estudiantes
Sexto “A”	27
Sexto “C”	24
Sexto “D”	18
Total	69

Criterios de inclusión

Alumnos Matriculados en la Institución Educativa Emblemática José María Eguren, periodo 2018.

Alumnos de ambos sexos, con edades que comprenden los 12 y 13 años, pertenecientes al 6º grado de primaria.

Alumnos dispuestos a participar en la entrega de información.

Criterios de exclusión

Estudiantes menores de 12 años.

Estudiantes con inasistencias en la recolección de datos.

Estudiantes que no completen adecuadamente los ítems.

3.3. Identificación de variable y su operacionalización

La variable por estudiar es la de estrategias de afrontamiento que tiene como objetivo identificar las predisposiciones personales para hacer frente a múltiples situaciones, estas van a determinar el uso de ciertas estrategias, así como su estabilidad temporal y situacional.

Para conocer la forma de cómo estudiaremos la variable nos respaldaremos en la formación de ésta fundamentándonos en el instrumento que usaremos para su medición.

Revelarlo minuciosamente impulsará a comprender con mayor precisión el estudio.

Tabla 2.

Operacionalización de la variable Estrategias de Afrontamiento Beatriz Canessa (2002).

VARIABLE	DEFINICIÓN TEÓRICA	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS
Estrategias de afrontamiento	La variable estilos de afrontamiento es identificado a través de la Escala de afrontamiento para adolescentes (ACS) (2007) Son las acciones específicas y concretas que utilizan los adolescentes para ponerse en marcha ante situaciones problemáticas.	- Resolver el problema	Concentrarse en resolver el problema.	2, 21, 39, 57, 73
			Esforzarse y tener éxito.	3, 2, 40, 58, 74
			Invertir en amigos íntimos.	5, 24, 42, 60, 76
			Fijarse en lo positivo.	16, 34, 52, 70
			Buscar diversiones relajantes.	18, 36, 54
			Distracción física	19, 37, 55
		- Referencia a los otros	Buscar ayuda profesional.	17, 35, 53, 71
			Buscar ayuda espiritual.	15, 33, 51, 69
			Acción social.	10, 11, 29, 47, 65
			Buscar apoyo social.	1, 20, 38, 56, 72
			Preocuparse.	4, 23, 41, 49, 75
			Buscar pertenencia.	6, 25, 43, 61, 77
			Hacerse ilusiones.	7, 26, 44, 62, 78

Raras veces: 30 a 49	- Afrontamiento no productivo	Falta de afrontamiento. Ignorar el problema. Reducción de la tensión.	8, 27, 45, 63, 79 12, 30, 48, 66 9, 28, 46, 64, 80
A menudo: 70 a 89		Reservarlo para sí Autoinculparse.	14, 32, 50, 68 13, 31, 39, 67
Con mucha frecuencia: 90 a 105			

Adaptado de Canessa (2002)

3.4. Técnicas e instrumento de evaluación y diagnóstico

Técnicas

La técnica que será utilizada en esta investigación es la encuesta de recolección de datos indirecta (Sánchez y Reyes, 2006). Evaluando a los alumnos mediante el uso del instrumento.

Instrumento

El instrumento de medición y evaluación es la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS).

Ficha técnica

Nombre: Escalas de Afrontamiento para Adolescentes

Nombre Original: Adolescent Coping Scale (ACS)

Autores: Erica Frydenberg y Ramon Lewis.

Adaptación Peruana: Beatriz Canessa (2002)

Administración: Individual y Colectiva.

Ámbito de aplicación: Adolescentes de 12 a 18 años.

Duración: De 10 a 15 minutos cada Forma

Características: Este instrumento es una escala de tipo Likert, constituida por 79 ítems cerrados y 1 abierto, donde cada ítem tiene 5 opciones de respuesta de respuesta: 1) No me ocurre nunca o no lo hago, 2) Me ocurre o lo hago raras veces, 3) Me ocurre o lo hago algunas veces, 4) Me ocurre o lo hago a menudo, y 5) Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia.

Análisis psicométrico

Para la validación de la Escalas de Afrontamiento para Adolescentes se tomó como muestra a 1236 escolares de ambos sexos entre los 14 y 17 años. Los resultados obtenidos indican una correlación ítem-test mayor a .20 para 79 de los 80 ítems del instrumento.

Así mismo se emplearon tres análisis factoriales de los ítems obteniendo 6 factores en cada análisis los cuales demostraron el 50.3% y 49,7% de la varianza total respectivamente.

Validez y confiabilidad

Con respecto a la validez los autores realizaron tres análisis factoriales a través del método de los componentes principales con rotación oblín para ítems encontrando que las 18 escalas son válidas (Frydenberg y Lewie,1997).

Se han ejecutado considerables investigaciones con adolescentes de diferentes países como la de Casullo y Fernández (2001), aplicando el ACS a 1320 adolescentes hallando un Alpha de Cronbach de .85 y correlaciones de .70 y .80 con el método de división por mitades. Se detallaron los elementos con media más alta y baja, con mayor heterogeneidad y homogeneidad, las correlaciones de las escalas y un análisis factorial de componentes principales confirmando la confiabilidad y validez de la prueba (Frydenberg y Lewis, 1998).

Baremo

1. Resolver el problema

2. Referencia a los otros

3. Afrontamiento no productivo

Tabla 3. Baremo

	1		2		3		Total	
	Valor Min.	Valor Máx.	Valor Min.	Valor Máx.	Valor Min.	Valor Máx.	Valor Min.	Valor Máx.
Nivel muy bajo	25	45	18	32	37	67	80	144
Nivel bajo	46	65	33	47	68	96	145	208
Nivel medio	66	85	48	61	97	126	209	272
Nivel alto	86	105	62	76	127	155	273	336
Nivel muy alto	106	125	77	90	156	185	337	400

CAPITULO IV

PROCESAMIENTO, PRESENTACION Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

4.1. Procesamiento de los resultados

Una vez que elaboramos la recolección de datos de la Institución Educativa Emblemática José María Eguren – Lima 2017. Esta investigación utilizó el programa estadístico IBM SPSS, 22 y MS Excel 2016 para su tabulación y codificación creando una base de datos con las respuestas de los estudiantes y sus puntajes correspondientes de acuerdo con cada ítem establecido. Finalmente se realizó los análisis estadísticos aplicando la técnica demográfica, valor mínimo, máximo y media aritmética.

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n X_i}{n}$$

El instrumento utilizado ha sido la Escala de Afontamiento para Adolescentes, el cual fue realizado ejecutado a 69 alumnos entre 12 y 13 años cursando el 6° grado de educación primaria de la Institución Educativa antes mencionada.

4.2. Presentación de los resultados

Para iniciar la presencia de los resultados comenzaremos exponiendo el análisis de datos obtenidos en el instrumento mediante.

Tabla 4: *Media, mínimo y máximo del total.*

Valores	
Válidos	69
Perdidos	00
Media	222,81
Mínimo	145
Máximo	299

Se aprecia en la tabla 3, que la medida de tendencia central que es la Media es de 222,8 que se encuentra en la categoría positiva de las estrategias de afrontamiento, mientras el puntaje mínimo adquiriendo 145, y el puntaje máximo fue de 104.

A continuación, vamos a exponer la tendencia de los evaluados de acuerdo con las dimensiones:

Tabla 5: *Nivel total de las Estrategias de Afrontamiento.*

Tendencia	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	21	30,4%
Medio	44	63,8%
Alto	4	5,8%
	69	100%

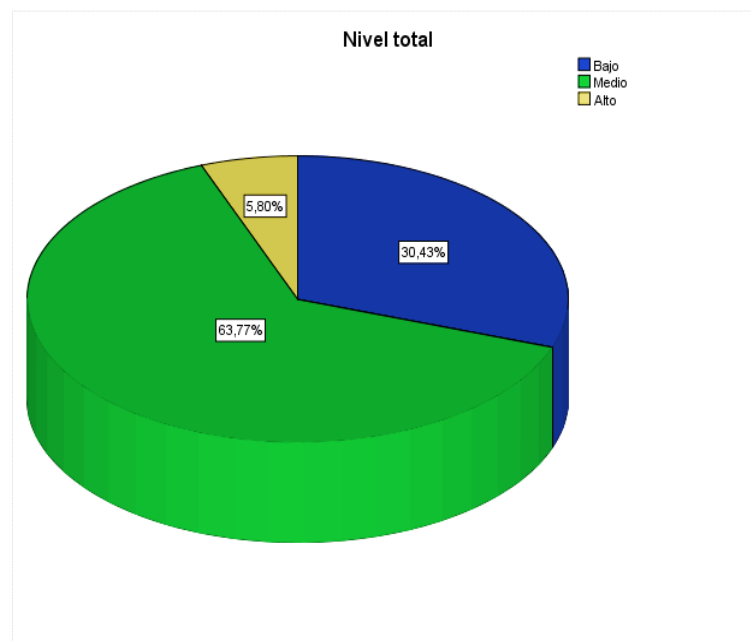


Figura 1. Resultados de la distribución de Estrategias de Afrontamiento. Los resultados muestran que la prevalencia de la muestra estudiada, el nivel Medio es del 63,77%, un 30,43% nivel Bajo, y un 5,80% en nivel Alto.

Referente a los resultados ya mencionados, a continuación, se mostrarán los gráficos estadísticos para así observar los resultados obtenidos de los niveles (Muy Alto, Alto, Medio y Bajo, Muy Bajo) de cada factor que conforman las Estrategias de Afrontamiento.

Tabla 6: *Dimensión 1*

Tendencia	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bajo	1	1,4%
Bajo	11	15,9%
Medio	33	47,8%
Alto	21	30,4%
Muy Alto	3	4,3%
	69	100%

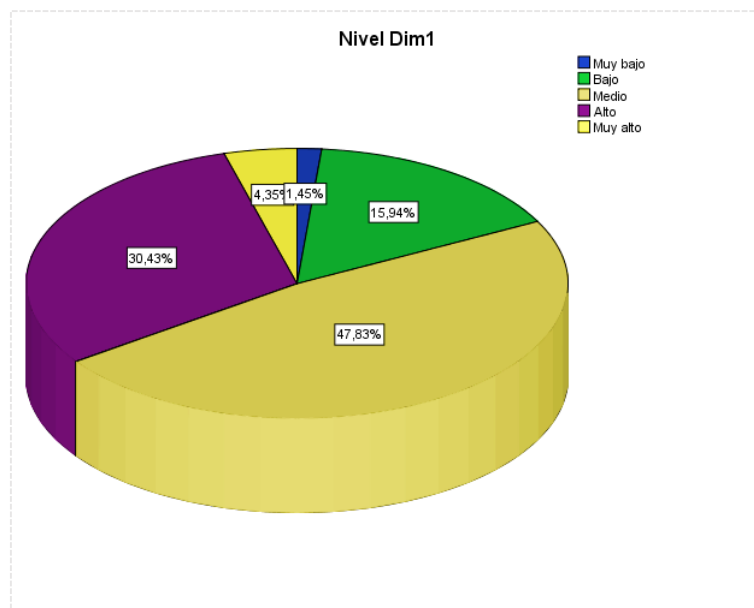


Figura 2. Resultados de Resolver el Problema como factor de Estrategias de Afrontamiento

El Nivel de Resolver el Problema se considera “Medio”, obteniendo cómo resultado:

Se observa que el 47.83% de los estudiantes presentan un nivel Muy Alto.

Se observa que el 1.45% de los estudiantes presentan un nivel Muy Bajo.

Tabla 7: *Dimensión 2*

Tendencia	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	20	29,0%
Medio	34	49,3%
Alto	14	20,3%
Muy Alto	1	1,4%
	69	100%

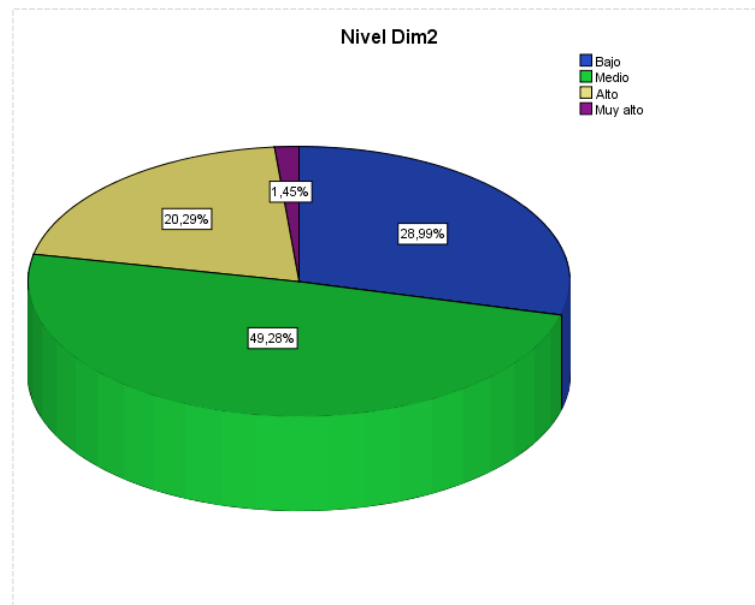


Figura 3. Resultados de Referencia a los otros como factor de Estrategias de Afrontamiento:

El Nivel de Referencia a los otros se considera “Medio”, obteniendo cómo resultado:

Se observa que el 1.45% de los estudiantes presentan un nivel Muy Alto.
Se observa que el 28.99% de los estudiantes presentan un nivel Bajo.

Tabla 8: *Dimensión 3*

Tendencia	Frecuencia	Porcentaje
Muy Bajo	7	10,1%
Bajo	37	53,6%
Medio	25	36,2%
	69	100%

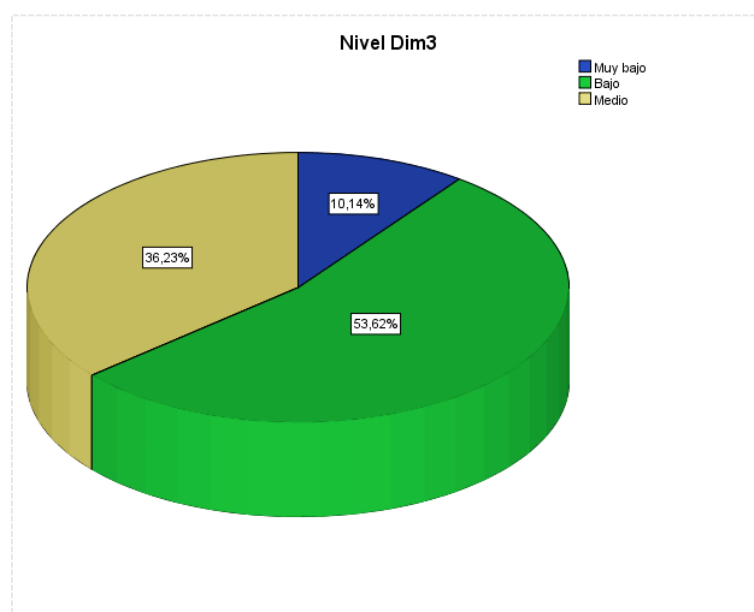


Figura 4. Resultados del Afrontamiento No Productivo como factor de Estrategias de Afrontamiento:

El Nivel de Afrontamiento No Productivo se considera “Bajo”, obteniendo cómo resultado:

Se observa que el 36.23% de los estudiantes presentan un nivel Medio
Se observa que el 10.14% de los estudiantes presentan un nivel Muy Bajo.

4.3. Análisis y discusión de los resultados

Por medio del presente estudio se pretendió evaluar las dimensiones de Estrategias de Afrontamiento en un grupo de 69 estudiantes del 6° grado de la Institución Educativa Emblemática José María Eguren del Distrito de Barranco – Lima. Para ello se realizó la evaluación con la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS). Se hallaron los puntajes de los tres factores, se procedió a la examinación de los niveles de estrategias de afrontamiento utilizando los niveles indicados en la adaptación Peruana Escalas de Afrontamiento para Adolescentes propuesto por Beatriz Canessa (2002). Quien plantea que las diferencias culturales, sociales, políticas, económicas y de idioma son factores importantes en la adaptación de los test, afectando éstas tanto el significado y la interpretación de las puntuaciones y los procedimientos técnicos empleados, como el análisis factorial (Hambleton 1996).

A partir de ellos se analizaron los resultados obtenidos con referencia a las dimensiones de Estrategias de Afrontamiento en relación con el objetivo general de la investigación, estos indicaron que el 63,77% de estudiantes se encuentran en el nivel “Medio”, el 30, 43% de ellos se ubican en el nivel “Bajo” y finalmente el 5,80% de los sujetos se encuentran en el nivel “Alto” considerando poseer estrategias de afrontamiento.

El grupo en general utiliza en primer lugar la Distracción Física (Fi); es decir los estudiantes enfrentan sus problemas realizando deporte, manteniéndose en forma y con buena salud, seguida de Esforzarse y tener éxito (Es); consiste en poseer compromiso, ambición, y dedicación para trabajar frente a su problema, ambas estrategias pertenecientes al Estilo Resolver el problema. Seguidamente, Preocuparse (Pr), consiste en mostrar temor por el futuro en forma general, relacionada con un afrontamiento no productivo y finalmente Buscar diversiones relajantes (Dr) ésta última considerada como Estilo

Resolver el problema, la cual consiste en realizar actividades de ocio como tocar instrumento, pintar o leer.

En relación con la pregunta abierta sobre otros modos de afrontamiento que emplean los adolescentes, se consideraron 65 respuestas que se pueden ubicar dentro de las 18 Estrategias del ACS. Sólo 4 adolescentes refirieron otras maneras de afrontamiento, entre ellas están:

“Voy a mi cuarto y espero calmarme para salir de allí”
(Hombre, 12 años).

“Rayo una hoja o escribo en ella mis deseos antes de enfrentar el problema” (Hombre, 12 años).

“Jugar videojuegos, salir al cine, etc.” (Hombre, 12 años).

“Me escondó” (Mujer, 13 años).

Equivalentes resultados se dieron aquí en Perú por Flor de María Mikkelsen Ramella (2009) en su investigación “Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima” lo cual expuso que, en cuanto al área de estudios, el grupo de ciencias puntúa más alto en las estrategias Distracción Física (Fi) con el 74, 01% de mujeres y el 71, 51% de varones. Asimismo, el nivel socioeconómico marca diferencias significativas sólo en las estrategias de Preocuparse (Pr) mostrando un 76,18% en mujeres y un 73, 21% en mujeres.

Es importante mencionar que Fierro (1996) Lazarus & Folkman (1986) aluden que los estudiantes que reportan mayor satisfacción vital emplearon un afrontamiento funcional, que tratan de localizar soluciones cuando se les presenta una situación evaluada como estresante. Recapitulemos que este tipo de afrontamiento se pone en marcha cuando se tiene la creencia que se puede reformar o erradicar la fuente de estrés, de manera que se buscan alternativas activas para resolver el problema. Por lo tanto, podríamos pensar que una particularidad

asociada al sentirse satisfecho con la vida en los estudiantes del estudio es que tienen un locus de control íntimo, es decir, se consideran intérpretes de sus conductas, pueden sentir el control sobre su entorno cuando presencian un evento estresante y que sienten suprimir las acciones realizadas.

Antagónicamente a lo anterior, se presencia que en la medida que la satisfacción de los estudiantes disminuye hubo prioridad por afrontar sus preocupaciones desde la posición pasiva centrándose en abreviar el malestar ocasionado más que en buscar soluciones (Afrontamiento no Productivo), pues existe insuficiencia para afrontar directamente.

4.4. Conclusión

1. Los niveles de estrategias de afrontamiento en estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Emblemática José María Eguren ubicada en el Distrito de Barranco se halló prevalencia en nivel Medio con 63,8%, un nivel Bajo con 30,4% y un 5,8% nivel Alto.
2. El nivel de resolver el problema como dimensión de estrategias de afrontamiento en estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Emblemática José María Eguren ubicada en el Distrito de Barranco se halló como Medio 47,8%, un 15,9% con nivel Bajo y un 1,4% nivel Muy Bajo.
3. El nivel de referencia a los otros como dimensión de estrategias de afrontamiento en estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Emblemática José María Eguren ubicada en el Distrito de Barranco se encontró un 49,3% nivel Medio, y un 29,0% nivel Bajo.
4. El nivel de afrontamiento no productivo como dimensión de estrategias de afrontamiento en estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa Emblemática José María Eguren ubicada en el Distrito de Barranco se halló favorable nivel Bajo obteniendo un 53,6% y un 36.2% nivel Medio.

4.5. Recomendaciones

Elaborar un programa de intervención dirigida a modificar las estrategias que poseen los estudiantes, contribuyendo así en el adecuado abordaje de las situaciones problemáticas.

Fortalecimiento del área de psicología ejecutando de manera preventiva talleres de crecimiento, con el objetivo de fortalecer la estabilidad emocional en los alumnos, permitiendo así que afronten adecuadamente situaciones en conflictos.

Capacitar y asesorar a los docentes para que orienten adecuadamente a los estudiantes después de la aplicación del programa.

Integrar más dinámicas grupales, logrando un trabajo en concordancia y de confianza, donde los estudiantes mantengan una convivencia sana y exista una retroalimentación de los alumnos y docentes.

Continuar con la investigación permitiendo el desarrollo de las estrategias de afrontamiento saludable en los adolescentes, promoviendo los conocimientos adquiridos en el programa de intervención para los nuevos integrantes que en el futuro se incorporan a la Institución.

Realizar entrevistas eventuales con los apoderados y analizar la situación del estudiante, ya que formará lazos de apoyo tanto en el hogar como en la escuela.

CAPITULO V

TRABAJO DE INTERVENCIÓN

“Entrenando para conseguir nuevas estrategias de afrontamiento”

5.1 Descripción de la Realidad Problemática

En el estudio realizado se encontró que el 28.99% de estudiantes presentan nivel “Bajo” en la dimensión de Referencia a los Otros, teniendo dificultad en buscar la opinión de profesionales, como sus maestros u otros consejeros, alguien a quien ellos vean como competentes, con inclinación a distribuir el problema con otros y buscar apoyo en su resolución. En de la dimensión de Afrontamiento no Productivo el 10.14% muestra nivel “Muy Bajo” que indican preocupación o temor por lo que están pasando, generalmente estos elementos están basados en esperanza y anticipación de una salida positiva, esperando así que les ocurra lo mejor, apoyándose en factores que reflejan la incapacidad personal para tratar el problema y el desarrollo de síntomas psicósomáticos. Finalmente, el 1.45% presentan un nivel “Muy Bajo” en la dimensión de Resolver el Problema, teniendo inconveniente al utilizar sus capacidades y analizar los diferentes puntos de vista u opciones con compromiso, ambición y dedicación, haciéndoseles difícil manejar la búsqueda de relaciones personales, carente en el aspecto positivo de las cosas detallando actividades de ocio, encontrando formas de relajarse como escuchando música, leer libros, tocar instrumentos musicales o ver televisión. Para ello, se trabajará este programa de intervención.

5.2 Objetivos

5.2.1 General

Promover la aplicación de las estrategias de afrontamiento en los adolescentes mediante el programa de intervención para una acción directa y racional frente a situaciones de problema.

5.2.2. Específicos

Sensibilizar a los alumnos a buscar ayuda en especialistas cuando se encuentran en problemas mediante el diálogo y la reflexión.

Ayudar a reducir la preocupación o temores por sus problemas mediante el entrenamiento en inoculación de estrés.

Fortalecer las ideas positivas en los estudiantes mediante el entrenamiento de solución de problemas.

5.3 Alcance

El programa de intervención está dirigido a los estudiantes del 6to grado de educación primaria, cuyas edades comprenden de los 12 y 13 años de ambos sexos.

5.4 Justificación

Las estrategias de afrontamiento son instrumentos que nos ayudan a reforzar y manejar distintas situaciones.

En vista de que los adolescentes presentan falta de desarrollo para afrontar algunos casos, se van a promover estrategias que funcionan como factores en los jóvenes, mejorando y desarrollando habilidades y nuevas formas de afrontamiento. Por tanto, habrá un clima más propicio en la institución educativa y fuera del ámbito escolar.

5.5 Metodología

Se empleará el uso del enfoque Cognitivo Conductual con el manejo de las técnicas TREC.

Las sesiones serán teóricas, prácticas y vivenciales. En la teórica se facilitará información de los factores que se involucran a las estrategias de afrontamiento, en la fase práctica se realizarán ejercicios que se desarrollarán tanto individuales como grupales con el objetivo que la información sea asimilada, analizada y criticada.

Consta de 6 sesiones con duración de 50 minutos cada una. La aplicación de estas se realizará a los estudiantes en sus aulas una vez por semana en la hora de tutoría:

1. “Aprender a pedir ayuda nos hará más valientes”

Objetivo Específico: Identificar cada profesión y reforzar la confianza para solicitar apoyo ante cada situación de problema.

2. “Rompiendo el hielo”

Objetivo Específico: Generar que los estudiantes busquen la manera de pedir ayuda a su profesor u otro profesional dentro o fuera de la escuela.

3. “Lo que pensamos es lo que sentimos”

Objetivo Específico: Despertar los pensamientos positivos y generar emociones.

4. “Respondiendo positivamente ante los problemas”

Objetivo Específico: Implementar estrategias de solución de conflictos.

5. “Entrenando para ganarle a los problemas”

Objetivo Específico: Ampliar ideas positivas en los estudiantes con técnicas creativas que ocasionen aptitud ante la resolución de problemas.

6. “Alimentando lo aprendido”

Objetivo Específico: Que los estudiantes respondan o reaccionen desde su punto de vista.

5.6 Recursos

5.6.1. Humanos

Psicóloga responsable

Profesor tutor

Directora

5.6.2. Materiales

- Hojas bond A4
- Plumones gruesos/delgados
- Lapiceros
- Cartulina
- USB
- Lana
- Bebidas

5.6.3. Financieros

Hojas bond A4	S/	10.00
Plumones gruesos/delgado		12.00
Lapiceros		8.00
Cartulina		9.50
Lana		3.00
Soga		5.00
Caramelos		15.00
Bebidas		33.00
		<hr/>
		95.50

5.7 Cronograma

Temas de las sesiones	Marzo			Abril		
	2da semana	3ra semana	4ta semana	1ra semana	2da semana	3ra semana
1° “Pedir ayuda nos hará más valientes”						
2° “Rompiendo el hielo”						
3° “Lo que pensamos es lo que sentimos”						
4° “Respondiendo positivamente ante los problemas”						
5° “Entrenando para ganarle a los problemas”						
6° “Alimentando lo aprendido”						

5.8 Bibliografía

Calvo, M. (2007). *Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC)*. Recuperado de <http://terapiaracionalemotiva.blogspot.pe/>.

Ibañez, C. y Manzanera, R. (2012). Técnicas cognitivo-conductuales de fácil aplicación en atención primaria (I). *Revista SEMERGEN*, 38(6), pp. 377-387. Recuperado de <http://www.elsevier.es/es-revista-semergen-medicina-familia-40-articulo-tecnicas-cognitivo-conductuales-facil-aplicacion-atencion-S113835931200069X>.

Regader, B. (2018). *La Terapia Racional Emotiva Conductual (TREC) de Albert Ellis*. Recuperado de <https://psicologiyamente.net/clinica/albert-ellis-terapia-racional-emotiva-conductual>.

Sanfeliciano, A. (2017). *La TREC de Albert Ellis*. Recuperado de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-trec-de-albert-ellis/>

Técnicas de Intervención Cognitivo-Conductuales (s.f). Recuperado el 03 de enero del 2015, de <http://psicologia.isipedia.com/tercero/tecnicas-de-intervencion-cognitivo-conductuales>.

5.9. Tabla de sesiones

Sesión 1: “Pedir ayuda nos hará más valientes”

Objetivo Específico: Identificar cada profesión y reforzar la confianza para solicitar apoyo ante cada situación de problema.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Bienvenida y presentación del programa	Saludar a los estudiantes y brindarles conocimientos sobre el tema a abordar en esta sesión.	Palabras de bienvenida, mi presentación hacia los estudiantes y posteriormente se les dará a conocer en qué consisten las sesiones y la cantidad de semanas para realizar el programa.	Paletas con frases alusivas al programa	5'
Dinámica de presentación “La madeja de lana”	Tener un momento recreativo que ayude a conocernos	Los estudiantes se pondrán de pie formando un círculo. Cojo la madeja y me presento (nombre, edad, dirección, lo que me gusta, actividades favoritas y lo que no me agrada), cuando termino tiro la madeja a cualquier persona para que haga lo mismo formándose una tela de araña, lo ideal es que luego se pueda desenredar.	Lana	15'

Exposición del tema	Explicar cuál es el rol de cada especialista para la intervención de diferentes casos	En la pizarra se pegarán imágenes de diferentes profesiones, entre ellas: médico, policía, bombero, abogado y psicólogo. Se les explicará a los estudiantes cada una de las especialidades y en qué situaciones intervienen.	Hojas impresas	10'
Ejercicio en el aula	Analizar los diferentes casos para solucionar los problemas. Identificar la forma en que los grupos analizan y resuelven problemas.	Se formarán 5 grupos, se les entregará en una hoja una breve situación indicando riesgo, ellos tendrán que buscar entre las profesiones, cuál de ellas podría intervenir para darle una solución recreando el momento. Finalmente, lo que se busca es que tengan confianza y tomen conciencia que para ciertas circunstancias puedan pedir apoyo en su profesor, psicólogo u otro profesional.	Hojas bond	15'
Diálogo y Reflexión	Retroalimentar el tema tratado	Se concluye la sesión preguntando acerca de las actividades realizadas: ¿A quiénes recurrieron en cada situación? ¿Por qué? ¿Qué tanto eres capaz para resolver un problema?		5'

Sesión 2: “Rompiendo el Hielo”

Objetivo Específico: Generar que los estudiantes busquen la manera de pedir ayuda a su profesor u otro profesional.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Exposición del tema	Combatir la desconfianza para que aprendan a solicitar ayuda	Enseñar la importancia de saber manejar la autoconfianza, que se sientan capaces de resolver una determinada cuestión sin miedo a solicitar apoyo profesional.		25'
Dinámica	Ocasionar confianza en los alumnos para que ante cualquier situación no duden en buscar ayuda profesional.	Consiste en vendarle los ojos a las personas que sienten desconfianza, ellas deberán seguir la cuerda evitando los obstáculos que se le van presentando (los propios alumnos), evitando estancarse y llegar al objetivo final.	Soga	15'
Preguntas	Retroalimentar el tema tratado	Se les hará las siguientes interrogantes: ¿Cuál fue la parte más difícil? ¿Lograste llegar al objetivo? ¿Cómo?		10'

Sesión 3: “Lo que pensamos es lo que sentimos”

Objetivo Específico: Despertar los pensamientos positivos y generar emociones.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Dinámica	Modificar nuestras formas habituales de reaccionar ante determinadas situaciones.	Se les pondrá en la pizarra dos imágenes, en la primera imagen se verá a una niña recibiendo una llamada de su madre y en la otra un niño conversando con su padre (Anexo 5), ellos simularan que en cada una de las escenas presentadas hay situaciones distintas. Con la simple observación de imágenes que constituyan estímulos diferentes, ya sean positivos, negativos o neutros.	Hojas impresas	25'
Exposición del tema	Conocer la relación entre el pensamiento y la emoción	Se les presentara un video animado mostrando técnicas para cambiar aquellos pensamientos negativos considerando la forma en la que sentimos y lo que hacemos. https://www.youtube.com/watch?v=-hw3jNUzbNk .	Pantalla USB	15'

Preguntas	Retroalimentar el tema tratado	<p>Se da por terminada la sesión preguntado lo siguiente:</p> <p>¿Qué crees que le dijo la madre/el padre?</p> <p>¿Cuál fue la respuesta del hijo/hija?</p> <p>¿Qué crees que sintió o pensó en ese momento?</p>		10'
-----------	--------------------------------	--	--	-----

Sesión 4: “Respondiendo positivamente ante los problemas”

Objetivo Específico: Implementar estrategias de solución de conflictos.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Exposición del tema	Experimentar personalmente con situaciones sacadas de la realidad, las distintas alternativas para resolver los problemas con que nos enfrentamos.	<p>Se explica que la solución de problemas se pueden dar múltiples funciones si uno quiere solucionar una dificultad, o prefiere restringirse cosas por voluntad propia para su bienestar. Se comenzará explicando sobre los pasos que deben de seguir para la solución de problemas, como es:</p> <ol style="list-style-type: none">1. La especificación del problema.2. Analizar las posibles respuestas.3. Realizar una lista de soluciones para bien.4. Dar valor a lo que se obtendrá al elegir una solución.5. Tomar una decisión.	papelotes	25'

Dinámica	Motivar a los alumnos a fomentar su participación permitiéndoles posibilidades de elección y hacerlos protagonistas activos de los procesos de enseñanza y aprendizaje.	Se les dará una hoja con situaciones de conflicto y otra en blanco donde tendrán que realizar esos 5 pasos y luego se elegirá al azar a 7 participantes que expongan sus casos. Y se dará una conclusión positiva.	Hojas bond	15'
Preguntas	Retroalimentar el tema tratado	Para finalizar se les preguntará: ¿Cuál fue la decisión final de su caso? ¿Sienten que tomaron una buena de decisión? ¿Cuál hubiera sido la segunda opción? ¿Por qué?		10'

Sesión 5: “Entrenando para ganarle a los problemas”

Objetivo Específico: Ampliar ideas positivas en los adolescentes con técnicas creativas que ocasionen aptitud ante la resolución de problemas.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Exposición del tema	Que se sientan capaces para combatir cualquier situación en conflicto.	Vamos a elogiar al alumno por su esfuerzo o actitud y no por su capacidad o inteligencia estamos fomentando su perseverancia y cuando se enfrente a tareas novedosas de mayor dificultad será más difícil que decaiga su empeño.		25'
Dinámica	Analizar los diferentes caminos para solucionar los problemas. Identificar la forma en que los grupos analizan y resuelven conflictos.	El grupo debe pasar por la telaraña sin tocarla, es decir, sin tocar las cuerdas. Podemos proponerle al grupo que imaginen estar atrapados en una cueva o una prisión y que la única salida es a través de esta valla electrificada. Tendrán que buscar la solución para pasar los primeros con la ayuda de los demás; luego uno a uno irá saliendo hasta llegar al nuevo problema de los últimos.	Cuerda	15'

Preguntas	Retroalimentar el tema tratado	<p>Se concluye la sesión preguntando acerca de las actividades realizadas:</p> <p>¿Les fue fácil tomar las decisiones? ¿Qué tipo de estrategia siguieron? ¿Cómo se sienten después de haber salido de la telaraña?</p>		10'
-----------	--------------------------------	--	--	-----

Sesión 6: “Alimentando lo aprendido”

Objetivo Específico: Que los estudiantes respondan o reaccionen desde su punto de vista.

Actividades	Objetivo	Metodología	Recursos	Tiempo
Dinámica	Reforzar lo aprendido	Separarlos por grupos de 5 para hacer un concurso donde tengan que recrear la sesión que más les haya parecido importante y así corroborar que los tengan en cuenta como estrategias para afrontar diversas situaciones.		25'
Compartir	Motivar a los alumnos por su participación en cada una de las sesiones	Una vez terminadas las sesiones y corroborar que aprendieron en cada una de ellas se procederá a invitarles bocaditos, bebidas y algunos presentes con frases motivadoras.	Bocaditos Bebidas Hojas impresas	15'
Despedida	Agradecimiento por los aportes en el programa.	Se les agradecerá a los estudiantes por su participación constante en todas las sesiones y se les motivará a practicar constantemente todo lo aprendido durante las semanas de aprendizaje.		10'

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alcalde, M. (1998). *Nivel de Autoeficacia percibida y estilos de afrontamiento en estudiantes de Lima* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.
- Alcoser, A. (2012). *Estrategia de afrontamiento en adolescentes de 12 a 15 años con embarazos no planificados, usuarias del Centro de Atención Integral del Adolescente del Área 17 del Cantón Duran*. Guayaquil: universidad de Guayaquil Facultad de Ciencias Psicologicas. Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/6357>.
- Cassaretto, M. (2009). *Relación entre las cinco grandes dimensiones de la personalidad y el afrontamiento en estudiantes preuniversitarios de Lima Metropolitana*. Lima: Universidad Mayor de San Marcos. Obtenido de <http://studylib.es/doc/5560471/relaci%C3%B3n-entre-las-cinco-grandes-dimensiones-de-la-person>.
- Cassaretto, M. (2011). Relación entre la personalidad y el afrontamiento en estudiantes preuniversitarios. *Revista Vanguardia Psicología*, 1(2), 202-225. Obtenido de <file:///C:/Users/Alexandra/Downloads/Dialnet-RelacionesEntreLaPersonalidadYElAfrontamientoEnEst-4815128.pdf>.
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H., & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de Psicología. *Revista de Psicología de la PUCP*, 21(2). Obtenido de <http://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/6849/6983>.
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Revista de la Universidad de Lima*, 5, 191-233.
- Chávez, E. (2004). *Estrategias de Afrontamiento a la ansiedad de evaluación y su desempeño académico en estudiantes universitarios incorporados a*

modelos educativos innovadores. (Tesis inédita de maestría).
Universidad de Colima. México.

Chico, E. (2002). Optimismo disposicional como predictor de estrategias de afrontamiento. *Psicothema*, 14(3), 544-550. Obtenido de <http://www.psicothema.es/pdf/763.pdf>.

Echevarría, L. (2012). Estrategias de Afrontamiento en relación con la inteligencia emocional en niños de 7 a 12 años víctimas de desastre. *Revista IIPSI*, 15(1), 164-179.

Fernández, C. Baptista, P. y Hernández, R. (ed.). (2014). *Metodología de la Investigación*. Distrito federal, México: Interamericana Editores S.A.

Fierro, A. *Estrés, afrontamiento y adaptación*. Valencia: Promolibro, pp. 9-38.
Recuperado de http://www.uma.es/Psicologia/docs/eudemon/analisis/estres_afrontamiento_y_adaptacion.pdf.

Figueroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levin, M., & Estévez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes del nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Revista Anales de Psicología*, 21(1), 66-72.

Frydenberg E., Lewis, R. (1996a) *Escala de afrontamiento para adolescentes*. Madrid: TEA

Frydenberg, E., Lewis, R. (1996b) The Adolescent Coping Scale: Multiple forms and applications of a self report inventory in a counselling and research context. *European Journal of Psychological Assessment*, 12, pp. 224-235.

García, C. (2010). Conceptualization and measurement of coping during adolescence: A review of the literature. *Journal of Nursing Scholarship*, 42, pp. 166-185.

- Gantiva, C., Luna, A., Dávila, A., Salgado, M. (2009). Estrategias de Afrontamiento en personas con ansiedad. *Revista Psychologia: Avances de la disciplina*, 4(1), 63-70.
- Godoy, D., Godoy, J., Lopez-Chicheri, I., Martinez, A., Gutierrez, S. y Vázquez, L. (2008). Propiedades psicométricas de la Escala de Autoeficacia para el Afrontamiento del Estrés (EAEAE). *Revista Psicothema*, 20(1), 155 – 165.
- Gomez, D., Luengo, A., Romero, E., Villar, P., & Sobral, J. (2006). Estrategias de Afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *Sistema de información Científica*, 6(3), 581-597.
- Gonzales, R., Montoya, I., Casullo, M., & Bernabeu, J. (2002). RELACIÓN ENTRE ESTILOS Y ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ADOLESCENTES. *Psicothema*, 363-368. Obtenido de [psicothema.com: http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=733](http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=733).
- Gonzales, R., Montoya, I., Casulo, M., & Bernabéu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategia de afrontameinto y bienestar psicológico en aadolescentes. *Psicothema*, 14, 363-368.
- Gonzales, H. y Quiroga, L. (2006). *Personalidad y Estrategias de Afrontamiento en estudiantes de una Institución Educativa Estatal – Monsefú*. (Tesis inédita de Licenciatura en Psicología). Universidad Señor de Sipán, Pimentel, Perú.
- Hernandez, L., & Londoño, C. (2013). Imagen corporal, IMC, afrontamiento, depresión y riesgo de TCA en jovenes universitarios. *Anales de Psicología*, 23(9), 748-761.

- Hernández, L. y Londoño, C. (2013). *Imagen corporal, IMC, afrontamiento, depresión y riesgo de TCA en jóvenes universitarios*. (Tesis inédita de grado de Psicología, Universidad Católica de Colombia). Recuperado de http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S021297282013000300014&script=sci_arttext&tlng=pt.
- Lévano, J. (2003). *El patron de conducta tipo A y tipo B y los estilos de afrontamiento al estres en una muestra de personal militar*. Lima: Universidad Mayor de San Marcos.
- Martinez, U. y Morote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19(2).
- Martinez, A., Reyes, G., Gracias, A., & Gonzales, M. (2006). Optimismo/pesimismo disposicional y estrategias de afrontamiento del estres. *Psicothema*, 18(1), 66-72. Obtenido de <http://www.psicothema.com/pdf/3177.pdf>.
- Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima*. Lima: Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Mosquera, G., & Alvaro, J. (2013). *Niveles de autoestima y su relación con estrategia de afrontamiento al estres en estudiantes de primer año de bachillerato de los centros educativos fiscales de la Parroquia Celiano Monge del Cantón Ambato durante el año lectivo 2012-2013*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/5528/1/Galarza,%20Alvaro.%20niveles%20de%20autoestima%20y%20su%20relacion%20con%20estrategias%20de%20afrontamiento%20al%20estres.pdf>.
- Organización Mundial de la Salud. (2016). Recuperado el 01 de 13 de 2018, de Desarrollo en la Adolescencia: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/

- Popp, M. (2008). Estudio preliminar sobre el síndrome de burnout y estrategias de afrontamiento en enfermeras de unidades de terapia intensiva (UTI). *Interdisciplinaria*, 25(1), 5-27. Obtenido de http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1668-70272008000100001.
- Quintana, A., Montgomery, W. y Malaver, C. (2009) Modos de afrontamiento y conducta resiliente en adolescentes espectadores de violencia entre pares. *Revista de investigación en psicología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*, 12(1), 153-171.
- Solis, C. y Vidal, A. (2006). Estilos y Estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de Salud Mental Herminio Valdizan*. 1(7), 33-39.

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA


“ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ESTUDIANTES DEL 6TO GRADO DE PRIMARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA JOSÉ MARÍA EGUREN DEL DISTRITO DE BARRANCO – LIMA 2018”

DEFINICIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	DEFINICIÓN DE LA VARIABLE	DEFINICIÓN OPERACIONAL	METODOLOGÍA
Problema principal	Objetivo general			
¿Cuál es el nivel de afrontamiento en los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa emblemática José María Eguren del Distrito de Barranco, Lima 2018?	Determinar el nivel de afrontamiento en los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa emblemática José María Eguren del Distrito de Barranco – Lima 2018	Las estrategias de afrontamiento son esquemas mentales intencionales de respuesta cognitiva, emocional o conductual conducidos a manipular, dominar,	Dimensión 1: Resolver el problema Dimensión 2: Referencia a los otros Dimensión 3: Afrontamiento no	Tipo: Descriptivo. Enfoque: Cuantitativo. Nivel: Explicativo. Diseño: No experimental de

Problemas secundarios	Objetivos específicos	tolerar o reducir las demandas internas y ambientales que ponen a prueba los recursos de cada individuo.	productivo	corte transversal.
¿Cuál es el nivel de resolver el problema en los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa emblemática José María Eguren del Distrito de Barranco – Lima 2018?	- Determinar el nivel de resolver el problema en los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa emblemática José María Eguren del Distrito de Barranco – Lima 2018.			Población: 69 Estudiantes de la Institución Educativa Emblemática José María Eguren.
¿Cuál es el nivel de referencia a los otros en los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa emblemática José María Eguren del Distrito de Barranco – Lima 2018?	- Determinar el nivel de referencia a los otros en los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa emblemática José María Eguren del Distrito de Barranco – Lima 2018.			Instrumento: Escala de Afrontamiento para Adolescentes – Adolescent Coping Scale (ACS).
Cuál es el nivel de afrontamiento no	- Determinar el nivel de afrontamiento no productivo en los estudiantes del 6to grado de primaria de la			Calificación: modalidades Nunca lo hago. Lo hago raras veces. Lo hago algunas

productivo en los estudiantes del 6to grado de primaria de la Institución Educativa emblemática José María Eguren del Distrito de Barranco – Lima 2018?	Institución Educativa emblemática José María Eguren del Distrito de Barranco – Lima 2018.			<p>veces. Lo hago a menudo. Lo hago con mucha frecuencia.</p> <p>Asignándose un puntaje de 1.2.3.4.5</p> <p>Aplicación: 12 y 13 años.</p> <p>Duración: 10 a 15 minutos cada Forma.</p> <p>Adaptado Beatriz Canessa (2002).</p>
---	---	--	--	---

ANEXO 2. Carta de presentación aceptada

 **Universidad**
Inca Garcilaso de la Vega
Nuevos Tiempos. Nuevas Ideas
Facultad de Psicología y Trabajo Social

Lima, 19 de octubre del 2017

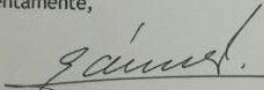

Carta N° 2925-2017-DFPTS

Señorita
JULIA HENRIQUEZ
DIRECTORA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA "JOSE MARIA EGUREN"
Presente.-


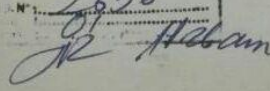
Luego de recibir mis saludos y muestras de respeto, presento a la señorita **Marly ORTIZ VILLARRUEL**, estudiante de la Carrera Profesional de Psicología de nuestra Facultad, identificada con código 70-748094-0, quien desea realizar una muestra representativa de investigación en la Institución que usted dirige; para poder así optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, bajo la Modalidad de Suficiencia Profesional.

Agradezco la atención a la presente carta y renuevo mis cordiales saludos.

Atentamente,


 Dr. RAMIRO GOMEZ SALAS
Decano (e)
Facultad de Psicología y Trabajo Social

RGS/eh
Id. 759106


E. N° 6052 "JOSE MARIA EGUREN"
TRAMITE DOCUMENTARIO
MESA DE PARTES
09 NOV 2017
N° 9536


Av. Petit Thouars 248, Lima
Teléfonos: 433 1615 / 433 2795 Anexo: 3304
E-mail: psic-soc@uigv.edu.pe

ANEXO 3. Escala de Afrontamiento para Adolescentes



ESCALAS DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES (ACS)

SEXO:

EDAD:

INSTRUCCIONES:

En cada afirmación debes marcar con una "X" la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar frente a los problemas. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; siempre responde lo que crees que se ajuste a tu forma de actuar.

Nunca lo hago: A

Lo hago raras veces: B

Lo hago algunas veces: C

Lo hago a menudo: D

Lo hago con mucha frecuencia: E

Por ejemplo, si **algunas veces** te enfrentas a tus problemas mediante la acción de "hablo con otros para saber lo que harían si tuviesen el mismo problema", deberías marcar la "C" como indica a continuación.

1. Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuviese el mismo problema:

A	B	C	D	E
---	---	--------------	---	---

1. Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuviesen el mismo problema.	A	B	C	D	E
2. Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema.	A	B	C	D	E
3. Seguir con mis tareas como es debido.	A	B	C	D	E
4. Preocuparme por mi futuro.	A	B	C	D	E
5. Reunirme con amigos.	A	B	C	D	E
6. Producir una buena impresión en las personas que me importan.	A	B	C	D	E
7. Esperar que ocurra lo mejor.	A	B	C	D	E
8. No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada.	A	B	C	D	E
9. Llorar o gritar.	A	B	C	D	E
10. Organizar una acción o petición en relación con mi problema.	A	B	C	D	E
11. Ignorar el problema.	A	B	C	D	E
12. Criticarme a mí mismo.	A	B	C	D	E
13. Guardar mis sentimientos para mí solo.	A	B	C	D	E
14. Dejar que Dios se ocupe de mis problemas.	A	B	C	D	E
15. Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves.	A	B	C	D	E
16. Pedir consejo a una persona que tenga más conocimiento que yo.	A	B	C	D	E
17. Encontrar la forma de relajarme como oír instrumento musical, ver la TV, etc.	A	B	C	D	E
18. Practicar un deporte.	A	B	C	D	E
19. Hablo con otro para ayudarnos mutuamente.	A	B	C	D	E
20. Me dedico a resolver el problema utilizando todas mis capacidades.	A	B	C	D	E
21. Sigo asistiendo a clases.	A	B	C	D	E
22. Me preocupo por buscar mi felicidad.	A	B	C	D	E
23. Llamo a un amigo(a) íntimo(a).	A	B	C	D	E
24. Me preocupo por mis relaciones con los demás.	A	B	C	D	E
25. Espero que un milagro resuelva mis problemas.	A	B	C	D	E
26. Frente a los problemas, simplemente me doy por vencido.	A	B	C	D	E
27. Intento sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando drogas.	A	B	C	D	E
28. Organizo un grupo que se ocupe del problema.	A	B	C	D	E
29. Decido ignorar conscientemente el problema.	A	B	C	D	E
30. Me doy cuenta de que yo mismo(a) me complico la vida frente a los problemas.	A	B	C	D	E
31. Evito estar con la gente.	A	B	C	D	E
32. Pido ayuda y consejo para que se resuelvan mis problemas.	A	B	C	D	E
33. Me fijo en el aspecto positivo de las cosas y trato de pensar en las cosas buenas.	A	B	C	D	E
34. Busco ayuda y consejo de un profesional para resolver el problema.	A	B	C	D	E
35. Salgo y me divierto para olvidar mis dificultades.	A	B	C	D	E
36. Realizo ejercicios para mantenerme en forma y buena salud.	A	B	C	D	E
37. Busco ánimos en otras personas.	A	B	C	D	E
38. Considero otros puntos de vista y trato de tenerlos en cuenta.	A	B	C	D	E
39. Trabajo intensamente.	A	B	C	D	E

40. Me preocupo por lo que está pasando.	A	B	C	D	E
41. Empezar una relación personal estable.	A	B	C	D	E
42. Trato de adaptarme a mis amigos.	A	B	C	D	E
43. Espero que el problema se resuelva por sí solo.	A	B	C	D	E
44. Me pongo mal (me enfermo).	A	B	C	D	E
45. Culpo a los demás de mis problemas.	A	B	C	D	E
46. Me reúno con otras personas para analizar el problema.	A	B	C	D	E
47. Saco el problema de mi mente.	A	B	C	D	E
48. Me siento culpable por los problemas que me ocurren.	A	B	C	D	E
49. Evito que otros se enteren de lo que me preocupa.	A	B	C	D	E
50. Leo la Biblia o un libro sagrado.	A	B	C	D	E
51. Trato de tener una visión positiva de la vida.	A	B	C	D	E
52. Pido ayuda a un profesional.	A	B	C	D	E
53. Me doy un tiempo para hacer las cosas que me gustan.	A	B	C	D	E
54. Hago ejercicios físicos para distraerme.	A	B	C	D	E
55. Hablo con otras personas sobre mi problema para que me ayuden a salir de él.	A	B	C	D	E
56. Pienso en lo que estoy haciendo y porqué lo hago.	A	B	C	D	E
57. Busco tener éxito en las cosas que estoy haciendo.	A	B	C	D	E
58. Me preocupo por las cosas que me pueden pasar.	A	B	C	D	E
59. Trato de hacerme amigo(a) íntimo(a) de un chico o de una chica.	A	B	C	D	E
60. Trato de mejorar mi relación personal con los demás.	A	B	C	D	E
61. Sueño despierto que las cosas van a mejorar.	A	B	C	D	E
62. Cuando tengo problemas, no sé cómo afrontarlo.	A	B	C	D	E
63. Ante los problemas, cambio mis cantidades de lo que como, bebo o duermo.	A	B	C	D	E
64. Me reúno con las personas que tienen el mismo problema que yo.	A	B	C	D	E
65. Cuando tengo problemas, me aislo para poder evitarlos.	A	B	C	D	E
66. Me considero culpable de los problemas que me afectan.	A	B	C	D	E
67. Ante los problemas, evito que otros sepan cómo me siento.	A	B	C	D	E
68. Pido a Dios que cuide de mí.	A	B	C	D	E
69. Me siento contento(a) de cómo van las cosas.	A	B	C	D	E
70. Hablo acerca del problema con personas que tengan más experiencia que yo.	A	B	C	D	E
71. Consigo apoyo de otros como de mis padres o amigos para solucionar mis problemas.	A	B	C	D	E
72. Pienso en distintas formas de afrontar el problema.	A	B	C	D	E
73. Me dedico a mis tareas en vez de salir.	A	B	C	D	E
74. Me preocupo por el futuro del mundo.	A	B	C	D	E
75. Me preocupo pasar más tiempo con la persona con quien me gusta salir.	A	B	C	D	E
76. Hago lo que quieren mis amigos.	A	B	C	D	E
77. Me imagino que las cosas van a ir mejor.	A	B	C	D	E
78. Sufro de dolores de cabeza o estómago.	A	B	C	D	E
79. Encuentro una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar o gritar, beber o tomar drogas.	A	B	C	D	E
80. Anotar cualquier otra cosa que sueles hacer para enfrentar tus problemas:					

ANEXO 4. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El motivo de la hoja del *Consentimiento Informado* es dar a conocer a los padres de los participantes de este estudio los motivos principales por las cuales están siendo evaluados sus hijos. Además, el propósito al que se quiere llegar.

La siguiente evaluación es para conocer las *Estrategias de Afrontamiento* que es la variable del estudio cuantitativo a realizarse para el Programa de **Suficiencia Profesional**, estudio que está siendo dirigido por Marly Fiorella Ortiz Villarruel, Bachiller en Psicología de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Para la evaluación correspondiente se requiere el permiso para la participación voluntario de los alumnos por medio de este documento la cual es una formalidad que garantiza el uso de los resultados obtenidos mediante esta escala y fichas para el uso netamente científicos, haciendo reserva de los datos personales de cada participante. Por otro, cualquier pregunta respecto a esta evaluación y sus resultados puede darse previo contacto con mi persona al número de celular 935040394. O por otro lado puede omitir este consentimiento.

Si decide que su hijo sea parte de la siguiente evaluación y conceder su consentimiento informado, deberá firmar en la parte inferior del documento.

Firma del Padre o Apoderado

ANEXO 5. Imagen Sesión 3





ANEXO 6. Fotos



